உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி

வைகாசி

மலர் 19

★

★

1981

மே

இதழ் 5

★

वेलियिडुपवर् :

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

कालो हि नाम स्वयंभूरनादिमध्यनिधनः ।
अत्र रसव्यापत्संपत्ती जीवितमरणे च मनुष्याणामायत्ते ।
स सूक्ष्मामपि कलां न लीयत इति कालः ।
संकलयति, कालयति वा भूतानीति कालः ।

காலம் என்பது தானே தோன்றியது. தொடக்கம், நடுப்பகுதி, முடிவு என்ற வரையறையற்றது. உணவுப்பொருள் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக அமைவதும், கேடுறுவதும் மனிதன் வாழ்வதும் அழிவதும் காலத்தைப் பொறுத்தது. அதனை விசம் பங்குகூடக் குறைக்கமுடியாது. அது சேராததைச் சேர்த்துவைக்கும். சேர்ந்தவற்றைப் பிரித்து விரட்டும். வேளை அத்தனை சக்தி படைத்தது.

- ஸுச்ருதஸம்ஹிதை

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

न कञ्चिदात्मन: शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेत्, नापमानं, न च नि:स्नेहतां प्रभो: ।।

விருப்பும் வெறுப்பும் நிலையற்றவை. அல்பமான காரணத்தால் மாறக் கூடியவை. இன்று நமது வெறுப்புக் குறித்தானவன் நாளை விரும்பத்தக்கவனுகலாம். நம் மனநிலை மாறலாம். இன்று அவன் நமக்கு எதிரி. நாளை எப்படியோ? அதனுல் ஒருவனைச் சுட்டிக்காட்டி "அவன் எனக்கு எதிரி" என வெளிப்படையாகப் பிறரிடம் கூருதே. அதேபோல் ஒருவன் நம்மை எதிரியாக இன்று நினைத்துவிட்டான். நாளை அவனும் மாறக்கூடும். அதனுல் "அவன் என்னை எதிரியாக நினைக்கிறுன்" எனப்பிறரிடம் வெளிப் படையாகக் கூருதே. இந்தச்சொல் அவனை நிரந்தர எதிரியாக்கி விடக் கூடும். தனக்கு நேர்ந்த தாழ்மையை வெளிப்படுத்தாதே. தன் எஜமானன் தன்னிடம் பிரியத்துடன் நடக்கவில்லை என்று வெளிப்படையாகச் சொல் லாதே. நீ தவருக அவரை மதிப்பிட்டிருக்கலாம். அவர் உன்னைத் தவருக மதிப்பிட்டிருக்கலாம். இரண்டும் மாறக்கூடும்.

– அஷ்டாங்க ஹிருதயம்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி வைகாசி | மலர்-19 இதழ் - 5 | 1981 மே

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

करजालमपूर्वचेष्टितं वः
तदभीष्टप्रदमस्तु तिग्मभासः ।
क्रियते गदपीडनाद्विमुक्तिः
प्रणतानामुपसेवितेन येन ।।

கதிரவனின் ஒளிக்கிரணங்கள் மிகவும் விந்தையான பணிகளைப் புரிகின்றன. அவற்றின் அருகே இருப்பதும் அவற்றை உடலின்மேல் படவிடுவதும் நோய்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும். அந்தக் கிரணங்களை வணங்குங்கள். அவை உங்கள் விருப்பத்தை நிறைவேற்றட்டும்.

ஆரோக்கியம் ஏன் குறைகிறது?

தான், தனது குடும்பம், சமூகம், தொழில்புரியுமிடம் என்று நான்கு முனைகளில் தனி மனிதரின் சுகாதாரத்திற்குப் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். இன்றைய சுகாதாரப் பாதிப்புக்கான காரணங்களில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு முக்கிய இடம்பெறுகிறது. இந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு உடல், மனம், உணர்வு மூன்றையும் பாதிக்கும். தனிமனிதனது வாழ்வைப் பாதிப்பதைப்போல் குடும்ப சுகாதாரத்தையும் சமூக சுகாதாரத்தையும் அது பாதிக்கலாம்.

உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு எதனால் ஏற்படுகிறது?

1. ஒருவன் தன் உள்ளத்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துமளவிற்குக் கொந்தளிக்கும்போது அவ்வுணர்ச்சிகளைச் சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தம் காரணமாகப் பலவந்தமாக அடக்கிக்கொள்ள நேரிடுகிறது.

2. எளிதில் தீரவேண்டிய பிரச்னை தீராமல் கேடுவிளைவிக்கக் கூடுமோ என ஐயப்படும் நிலையில் வளர்ந்து நிற்பது.

3. தன்னம்பிக்கைக் குறைவும் தன்னைப்பற்றி மிகத் தாழ்வான மதிப்பும் கொண்டு எதிலும் முன்னேறாமல் தயங்குவது.

நெருக்கடி ஏற்படும்போது நேர்மையுடனும் தீரத்துடனும் அதனை எதிர்நோக்கவேண்டும். விளைவுகளைத் தவிர்த்து ஓடக்கூடாது. நேரிடையாகப் பிரச்னையைத் தீர்க்க முயன்று, அதில் வெற்றி காண்போம் என்று துணிந்து செயல்படவேண்டும். எதையும் நான் சாதிப்பேன் என்ற தன்னம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். இது தொழில்துறைக்கும் ஆரோக்கியத் துறைக்கும் பொதுவானது. இத்தகைய தீரமும் துணிவும் தயங்காமல் செயலாற்றுவதும் மனித வாழ்க்கையை மேம்படச் செய்யும். ஆகவே நெருக்கடிகளை வாழ்வின் சோதனைக் கூடமாகக் கண்டு அதில் தேர்ந்து முன்னேறவேண்டும். உணர்ச்சிகளைக் கொந்தளித்துப் பொங்கு மளவிற்கு விட்டுவிடாமல் அவ்வப்போது போக்குக்காட்டி வடித்துவிட வேண்டும். எதுவும் பிரச்னையாக நெருக்கடியாக ஆகுமுன்னரே அவ்வப் போது தடைகளை அகற்றி மென்மையான சூழ்நிலை அமையுமாறு கவனித்தல் அவசியம்.

நெருக்கடி ஏற்பட்டபோது அதனை எதிர்த்துத் தனக்கு சாதகமான சூழ்நிலையை அமைத்துக்கொள்ள உடல் வலிவும் மனவலிவும் தேவை. டாக்டரிடம் செல்கிறோம். அவர் பல சோதனைகளால் உடலும் மனமும் சரியாகவே இயங்குவதாகக் கூறக்கூடும். நோய் நிலைக்கான குறிகளின்மையே அவர் நோக்கில் ஆரோக்கியம். எனினும் நமது வாழ்வுத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய இந்த டாக்டர் ஸர்டிபிகேட் பெறும் உடல் நலம் போதுமானதாக இல்லை. இதனையும் மீறி ஒரு உடல் நலம் தேவைப் படுகிறது. அது என்ன! இதனைச் சற்றுச் சிந்திக்கவேண்டும். உடல் சீர்கெட்டால், வயிறு கடமுட என்றால் ஒரு அண்டாஸிட், அஷ்டசூர்ணம் என்றென்றால் அதனைச் சீர்செய்து கொள்ளலாம். மனக்குமுறல் அடங்க வில்லை என்றால் ஒரு டிராங்க்விலைஸர், தூக்கமருந்து துணைகொண்டு சமாளிக்கலாம். ஆனால் எளிதில் இப்படிக் கெடுவதும் சீராவதும் உடல் நலம் நல்ல நிலையில் இருப்பதன் அடையாளமல்ல. எத்தகைய எதிர்ப் பையும் சமாளிக்க வல்ல திடம் தேவை. இது உடல் வலிவால் மட்டும் ஏற்படுவதல்ல. நல்ல உடல் மனவளர்ச்சியும் கல்வியும் சகிப்புத்தன்மையும் சாமர்த்தியமும் தன்னைப்பற்றிய பூர்ண அறிவும் இதற்குத் தேவை.

சீ[illegible]ன வாழ்க்கை முறை அமைத்துக்கொள்ளச் சில முக்கிய விஷயங் களில் கவனம் தேவை. அவையாவன :

1. தன் ஆரோக்கியத்திற்குத் தானே பொறுப்பு என்று முழுமை யாக உணர்தல் முக்கியம். பொறுப்புணர்ந்து தனக்கு எது நல்லது எது கெட்டது என உணர்ந்து கெட்டதைத் தவிர்ப்பதிலும் நல்லதை ஏற்பதிலும்

திட்டமுடன் பூர்ண அறிவுடன் செயல்படவேண்டும். அவன் கெடுத்தான், இது கெடுத்தது எனப் பிறர்மீது பழிசுமத்தித் தான் தப்பித்துக் கொள்ளக்கூடாது. சிகரெட், மது, வீண் பொழுதுபோக்கு முதலியவற்றில் விஷமென்ற நினைவுடன் அவற்றைத் தவிர்க்கும் திடமும், நல்ல ஆத்ம-உடல்-மன வளர்ச்சிக்கானவற்றில் திடத்துடன் ஈடுபாடும் தேவை.

2. தன் உடல் மனவளர்ச்சிக்கு ஏற்றவை எவை என அறிந்து அவற்றை மட்டும் ஏற்பதில் கவனம் செலுத்துவது. தவறான உணவு, தவறான உணவு நேரம், தவறான உணவேற்கும் முறை இவற்றை அறிந்தே மெத்தனமாகத் தொடர்ந்து கையாள்வது இன்று 50 சதவிகித ஆரோக்கியமின்மைக்குக் காரணம். அவரவர் தொழில் நடைமுறைகளுக்கேற்ப உடலின் தேய்வுக்கும் செலவிற்கும் ஈடுசெய்யத்தக்க உணவு வகைகளைத் தெரிந்து எடுத்துக்கொண்டு முறைப்படி நேரத்தில் உட்கொள்வது அவசியம்.

3. நெருக்கடி தோன்றாமல் வாழக்கற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியம். விரஸமான போட்டி மனப்பான்மையைத் தவிர்க்கலாம். அவ்வப்போது மனத்திற்கும் உடலிற்கும் இளைப்பாற வாய்ப்பளிக்கலாம். இளைப்பாறும் வகை ஆயிரக்கணக்கில் உண்டு. பிறரை உணர்ச்சிக் குமுறலுக்குட்படும்படி சீண்டிவிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். தனக்கு ஏற்படும் சீண்டுதல்களை நிதானமும் பொறுமையும்கொண்டு சமாளித்து உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகால்களை அமைத்து அடைபடாதவாறு செய்துகொள்ளலாம். தன்னுள் சாந்தியும் பிறருடன் சமாதானமும் கெடாதபடி வாழலாம். மனச்சுமை குறைய தேகப்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும், உடல் சுமை குறைய நண்பர்கள் குழந்தைகள் போன்றோருடன் எளிய விநோத வழியில் பொழுது போக்குவதும் நல்லது.

4. உடல் திடப்பாதுகாப்பு - உடலின் சில பகுதிகள் மட்டும் வலிவு பெற உதவும் மல்யுத்தப்பயிற்சி எல்லோருக்கும் தேவை இல்லை. சீரான நீண்ட மூச்சு இழுத்துவிடப் பயன்படும் தேகப்பயிற்சிகள், சில எளிய யோகாஸனங்கள், ரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக எங்கும் பரவும் வகையில் ஓட்டம், பெருநடை, தோட்டவேலை போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் நல்லது.

5. சூழ்நிலை அமைப்பு. நம் மனநிலைக்கேற்ற இடத்தில் குடியிருக்க வேண்டும். போட்டியும் குரோதமும் கெட்ட எண்ணங்களும் மலிந்த இடத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு அன்றாட உரசல்களால் அவதிப்படுவது நல்லதல்ல. விஷக்காற்று, புழுதி, புகை, சாக்கடை, சகதி முதலியவற்றால் சுகாதாரத்தைப் பாதிக்கும் இடத்தில் வசித்துக்கொண்டு தன் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்க முயல்வதும் நல்லதல்ல. சூழ்நிலையைத் தூயதாக்கித் தன்னையும் பிறரையும் காக்கமுடிந்தால் அதில் முனைந்து ஈடுபடுதல் அவசியம். தனது முயற்சி எவ்வகையிலும் பலன் அளிக்காதாயின் அவ்விடம் விட்டகன்று விடுவது நல்லது. □

நோய்க்கு முன் அணை

வெள்ளத்திற்கு அணையிடுவது போல் நோய்க்கு அணையிடு என்கிறார் சரகர். வெள்ளம் வரக்காரணம் மேகம், மழையைத் தாங்கும் திறமற்ற தரை, வடிகாலமையாமை, எதிர்பாராத வேகம் முதலிய பல. அதன் விளைவாகப் பயிர் அழிந்தது. வீடு இடிந்தது. வாழ்க்கை குலைந்தது. இயற்கைச் சீறல் வெள்ளம். இது தவிர்க்கமுடியாததாகலாம். வெள்ளம் வந்தபின் அணைகோலவும் முடியாது. "நோய் வந்ததும் அதனை விரைவில் மருந்துகளால் சீராக்கிவிடலாம். அது எளிது, சிக்கனமும்கூட. நோய் வராமல் பாதுகாப்பது மிகக் கடினம். ஆயுள் முழுவதும் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு உண்டு. மிகுந்த செலவும் ஆகும்" என்ற எண்ணம் பரவலாக உள்ளது.

வெள்ளம் ஒரேவிதமாக வருவதில்லை. ஒரு சமயம் எளிதில் கட்டுப்படலாம். மற்றொரு பொழுது தக்க பாதுகாப்புடனிருந்தாலும் பாதிக்கலாம். எளிதில் கட்டுப்பட்டு விடும் என்று எதிர்பார்த்து ஏமாறுவது மதியீனம். நோய்க்குச் சிகித்ஸையல்ல. உடலைச் சீராக்கவே சிகித்ஸை. உடலைச் சீராகப் பாதுகாப்பதே வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம். மேலார்ந்த பார்வையில் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்டைவிட நோய்க்குச் சிகித்ஸை சிக்கனம் என்று தோன்றலாம். ஆனால் நோய்ப் பாதுகாப்புப்பெற்ற - தக்க அணைகோலப் பெற்ற உடல் பெருமை தரும் ஆஸ்திப்பொருள். வரளாத செல்வம். அதை நம்பி ஸாஹஸச் செயல்களில்கூட ஈடுபடலாம். பாதுகாப்பற்ற நிலையானால் மழைவரப்போகுதே என்ற கவலை தரும் எதிர்பார்வை வெள்ளத்தைவிட கொடிய மனத்துயரத்தைத் தரும்.

கேள்வி - பதில்

□ **எனக்கு வயிற்றுப்பொருமல் அடிக்கடி ஏற்படும். எளிய கைமருந்து தேவை.**

அஷ்டசூர்ணம் மிக எளிய கை மருந்து. பின்விளைவற்றது. சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், இந்துப்பு, பால்பெருங்காயம் என எட்டு சரக்குகள். வகைக்கு 40 கிராம். முதல் ஆறு சரக்குகளையும் மணம் வரும்படி லேசாக வறுத்து இடித்துக்கொள்ளவும். பெருங்காயத்தை நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் பொறித்து இடித்துச் சேர்க்கவும். இந்துப்பைத் தூள்செய்து கலந்துகொள்ளவும். கடுமையான வயிற்றுப்பொருமல் இல்லாவிடில் பால்பெருங்காயம் 10-20 கிராம் சேர்த்தால் போதும். வெந்நீர், மோர், நெய், பழச்சாறு, ஜீரக கஷாயம் இவற்றுடன் 1-2 கிராம அளவு சாப்பிடலாம். சுஞ்சியில் கலந்தும் சூடான வெறுஞ்சாதத்துடன் நெய் கலந்து பிசறி முதலில் 4 பிடிகள் சாப்பிட்ட பின்னர் மற்ற உணவை ஏற்க ஜீர்ணம் நன்கு ஆகும்.

☐ **சிறுவர்களுக்கு அடிக்கடி மார்பில் சளி பிடித்துக் கெட்டிச் சளி வெளியேருமல் திணறல் ஏற்படுகிறது என்ன செய்ய ?**

பஞ்சகுணதைலம் பலாதிநிம்பதைலம் இவற்றில் ஒன்றைத் தனித்தோ இரண்டும் சேர்த்தோ மார்பில் தடவி கோதுமைத் தவிடு அல்லது சூடாக்கிய துணி இவைகளால் ஒத்தடம் கொடுக்க சளி இளகும். பலாதி நிம்ப தைலத்தை ½-1 ஸ்பூன் தினம் காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். சுவாஸ குடாரம், மஹாலக்ஷ்மி விலாஸம் மாத்திரைகளை வைத்ய ஆலோசனையுடன் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். உடலைத் தெம்பாக இருக்கும்படி கவனிப்பதும் அவசியம்.

☐ **காலில் ஆணி. என்ன செய்ய ?**

அம்மான் பச்சரிசி இருவகை. சிறிது பெரிது என. இரண்டும் நல்லதே. இதன் இலையைக் கிள்ள பால்வரும். அதனை ஆணியுள்ள இடத்தில் தடவவும். வலி, தடிப்பு குறையும். மெதுவான காலணி அணியவும். உள்ளங்கால் முழுவதும் பிண்டதைலம் அல்லது மஹாபிண்ட தைலம் தடவிச் சூடுவரத் தேய்த்துவிடவும். அரிசிகளைந்த கழுநீர், சாதம் வடித்த கஞ்சி இவற்றைச் சுடவைத்து இதமான சூட்டில் துணியில் நனைத்து உள்ளங்காலைத் தேய்த்து விடவும்.

☐ **சொடக்கு ஏன் ஏற்படுகிறது ?**

பூட்டுகளில் நெய்ப்புள்ள கனத்த திரவங்கள் பூட்டுகளின் அசைவிற்கு உதவுகின்றன. அந்தத் திரவத்தில் காற்று சேர்ந்து கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன. பூட்டில் சேரும் இரு எலும்புப்பகுதிகளைச் சடக்கென்று இழுக்கும்போதும் ஒடிக்கும்போதும் அந்தக் கொப்புளங்கள் உடைந்து பட் என்ற ஒலி கேட்கிறது. அங்குள்ள அழுத்தம் குறைவதால் சொடக்கு போடுவது இதமாக இருக்கும். மற்றொரு கொப்புளம் ஏற்படத் தாமதமாகும். அதுவரை நெட்டி எடுத்தால் சத்தம் கேட்காது. இத உணர்ச்சியும் ஏற்படாது. நெட்டி அடிக்கடி எடுக்கக்கூடாது. அடிக்கடி நெட்டி எடுத்து பழகிவிட்டால் அதுவே கெட்ட வழக்கமாகி நெட்டி எடுக்காவிடில் வேதனை அதிகமாகும் உணர்ச்சி தோன்றும். நெட்டியே எடுக்காவிட்டால் அந்தப் பூட்டுகளின் இயக்கத்தால் தானே அந்தக் கொப்புளம் மறைந்துவிடும். அதனால் நெட்டி எடுக்கத்தான் வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை.

☐ **வியர்வையில் நாற்றம் ஏன் ஏற்படுகிறது ?**

சிலருக்குத் திடீரென வியர்க்கும்போது அண்மையிலிருப்பவர் கடும் துர்மணத்தை உணர்வர். பூண்டு, வெங்காயம், முள்ளங்கி முதலிய சில கார மணமுள்ள பொருளை உண்பவருக்கு இது அதிகம் ஏற்படும். (ஸாத்விக ஆகாரம் எனப்படும் பால் மோர் முதலியவற்றை அதிக அளவில் ஏற்பவருக்கு இது அதிகமிராது.) இவர் உடுத்திய உடை முதலியவை வெகு சீக்கிரம கடுமணம் காட்டும். அவர்களது மூச்சிலும் வாயிலும் இந்த நாற்றத்தை உணரலாம்.

☐ **பல் வலி கடுமையானது. நரம்பு வலி பற்களை எடுத்தாலும் அது நீங்கவில்லை. தாற்காலிகமாகக் கடுமை குறைய வழி ?**

கட்டை விரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையே ஐஸ் கட்டியைச் சிறிது நேரம் வைத்திருக்க வலி குறையும். கண்ணின் உட்புறம் கடுமையான வலி உணரப்பட்டால் கால் கட்டைவிரலுக்கும் அடுத்த விரலுக்கும் இடையே நாராயண தைலம் தடவித் தேய்த்துவிடுவது, வலி கடுமையானால் ஐஸ் வைப்பது வலியை உடன் தணித்துவிடும்.

☐ **நான் கருத்தூன்றிப் படித்தால் இதயத்துடிப்பு அதிகமாகிறதே ?**

மூளைக்கு இதயம் உதவுகிறது. நிமிடத்திற்கு 88 தடவை வரை இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும்போது, கருத்தூன்றிப் படித்தல், மிகச் சிக்கலான விஷயத்தைப் பொருள் செரிவுள்ள வாக்கியங்களில் அமைத்து எழுதுதல், வாதத்தில் புதுப்புதுக் கோணங்களைக் காட்டிப் பிரமிக்கும்படி பேசுதல் முதலியவை சாத்தியமாகும் இதயத்திலுள்ள ஸாதக பித்தத்தின் சக்தி அதிகமாகப் பயன்படுவதால ஏற்படும் விளைவு இது. மூளையை ஒருமுனைப்படுத்தி அறிவுக் கூர்மை உண்டாக்கும் ஸாதக பித்தம் இதயத் துடிப்பு அதிகமாகும்போது வெளியாகி மூளையைச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்கிறது.

உஷ:ஃ பானமும் நா்ஸிகா பானமும்

உஷ:ஃ பானம்—ஸூர்யன் உதிக்குமுன் உள்ள வேளை உஷஸ் எனப்படும். அந்த வேளையில் தூய நீரைப் பருகுதல் உஷ:ஃபானம் எனப் படும் இரவு படுக்கு முன்னர் தலைப்பக்கத்தில் சுத்தநீர் ஒரு டம்ளர் நிறைய மூடிவைத்திருந்து விழித்து எழுந்ததும் அதனைக் குடிப்பது ஒரு நல்ல பழக்கம். வாய் நாற்றமுள்ளவர், வாய் உலர்ந்திருப்பவர் படுத் திருந்தபடியே வாயைக் கொப்புளித்துத் துப்பிவிட்டுப் பின் பருகுவது நல்லது. அவசரமின்றி நிதானமாய் சிறுகச் சிறுகப் பருகவேண்டும். இரவின் இறுதியில் உண்டதனைத்தும் செரித்து இரைப்பை வெற்றிடமாகி யிருக்கும். உடன் குளிர்ந்த நீரை வேகமாகப் பருகினால் இரைப்பையில் திடீரென சீதோஷ்ணநிலை மாறுவதால் அழற்சி ஏற்படக்கூடும். அதனால் மெள்ள மெள்ள, சிறுகச் சிறுகப் பருகுவது நல்லது. இதுவரை இந்தப் பழக்கமில்லாதவர் 100 மிலிலிடரில் தொடங்கிப் பழகியபின் சுமார் 300 மிலிலிடர் வரை சாப்பிடலாம்.

உஷ:ஃ பானத்தால் ஏற்படும் நன்மை — இடைவிடாமல் தொடர்ந்து விடியற்காலையில் தண்ணீர் பருகுவதால் உடல் வலிவ டையும். உடலிலுள்ள விஷசத்துக்கள் எளிதில் வெளியாகும். இரைப்பை குடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். நரை திரை மூப்பு எளிதில் அணுகாது, உள்மூலம், பாண்டு, கிராணிபேதி, உட்காங்கை, நாட்பட்ட தோல் நோய்கள், இடுப்புப்பிடிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு நோயுள்ளவர் இதனைப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். கண் காது முதலிய பொறிகள் தெளிவடையும்.

பருகும் முறை—வயிறு நிறையுமளவிற்குக் குடிக்கக்கூடாது. பசி குன்றி ஜீர்ணமும் தாமதமாகிவிடும். சிறுநீர் சுருக்கும் அல்லது கட்டுப் பாடின்றி அதிக அளவு சிறுநீர் பெருக்கும் ஏற்படக்கூடும். அதனால் இதில் கவனம் அவசியம்.

இதற்குக் குளிர்ந்த நீரே நல்லது. நன்கு பழகிவிட்டால் கடுங்குளிர் நாட்களிலும் குளிர்தேசத்திலும் இது ஒத்துக்கொள்ளும். கடுங்குளிரில் குளிர்ந்தநீர் பருகமுடியாவிடில் சிறிது சூடாக்கிப் பருகலாம். விழித்தெழுந் ததும் இவர் குடிப்பதற்கெனப் பிறர் நீரைச் சூடாக்கித் தருவது நலம்.

பொதுவாக சுத்தநீரை மட்டுமே பருகுவது வழக்கில் உள்ளது. பித்தத்தால் உடல் எரிவு, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் மண்டைவலி, வயிற்றில் புளிப்புமிகுதி உள்ளவர், தான் பருகவிருக்கும் நீரில் (1)ரோஜாப் பூவின் இதழ், (2) தாமரைப்பூவின் இதழ், (3) ஜீரகம், மல்லிவிதை, நன்னாரிவேர்ப் பட்டை இவற்றின் தூளுடன் ரோஜாப்பூ தாமரை இதழ் சேர்த்து—இந்த மூன்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஊரப்போட்டு வைத்திருந்து

காலையில் அவைகளை வடிகட்டி அகற்றிவிட்டுச் சாப்பிடலாம். ஜீரகம் முதலியவற்றின் தூள் ½–1 ஸ்பூன், ரோஜா 1 - 2 பூவின் இதழ், தாமரை இதழ் 10 – 15 இந்த அளவு போதுமானது.

ஜீர்ணசக்தி சரியாக இல்லாதவரும் அடிவயிறு கனம் உள்ளவரும் சிறுநீர் சுருக்கு உள்ளவரும், உடலில் அதிகச் சூட்டை உணர்பவரும் தண்ணீருக்குப் பதில் இரவில் தயாரித்த ஓரிருபிடி சாதத்தில் டம்ளர் நிரம்பும் அளவு நீர்வார்த்துத் தலைமாட்டில் வைத்திருந்து மறுநாள் விழித்தெழுந்ததும் படுக்கையிலேயே வாய்க் கொப்புளித்து விட்டு அந்த புளிக்காத நீராரத்தை சிறிது உப்பும் அல்லது உப்பும் ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுப்பின் 5 – 10 நிமிடங்கள் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து செல்வது மிகச்சிறந்தது. குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை இவை சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவும் இவைகளில் அடைபட்டுள்ள விஷச்சத்துக்கள் வெளியேறி உடல் தெளியவும் ஏற்ற முறை இது.

உஷ:பானத்தைப் படுக்கையிலேயே சாப்பிட வற்புறுத்தப் படுகிறது. கண் விழித்ததும் உடல் இயக்கம் பூர்ணமாகத் தொடங்கு முன்னரே, நீரைப்பருகிப் பின்னர் எழுவது தான் பூர்ண பலன் தரும். பல் துலக்குதல் முதலியவைகளை விட இது முதலில் இடம் பெறுகிறது.

மசக்கை வாந்தி வயிற்றுப்புரட்டல் அன்னத்துவேஷம் உள்ள கர்ப்பிணிகளும், புளித்த ஏப்பம் எரிவு வாந்தியுடன் கூடிய பித்த அஜீர்ணமுள்ளவர்களும் இந்த உஷ:பான முறையைக் கையாளலாம். கோதுமையை லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கிச் சிறிது சர்க்கரையையும் நெய்யையும் சேர்த்துப் பிசறியதில் 3-4 ஸ்பூன் நிறையும் அளவு தலைமாட்டில் வைத்திருந்து விழித்ததும் சாப்பிட்டு உடன் ஜலத்தையும் பருகி 10-15 நிமிஷங்கள் படுக்கையில் படுத்திருந்து பின்னர் எழுந்து மற்றப் பணிகளை ஆற்ற வாந்தி எரிவு முதலியவை தணியும்.

உஷ:பானம் முதலில் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. நல்ல பித்த சரீரியாயிருந்து வெறும் வயிற்றில் ஜலத்தை வேகமாகப் பருக வயிற்றில் வலி ஏற்படக்கூடும். முதலில் 100 மிலிக்கு மேற்படாமல் சிறுகச் சிறுகப் பருகிப் பழகினல் இந்தக்குறை நீங்கிவிடும். பழகப் பழக 300 மிலிலிடர் வரை சாப்பிடலாம்.

सवितुरुदयकाले प्रसृतीः सलिलस्य यो पिबेदष्टौ ।
रोगजरापरिमुक्तो जीवेद्वत्सरशतं साग्रम् ।

என இதனை யோகரத்னகரம் விவரித்துக் கூறுகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

நாஸிகா பானம்—இரு உள்ளங்கை நிறைய எடுத்த நீரை மூக்கால் உறுஞ்சிப் பருகுவதே இம்முறை. யோக முறைகளில் பழகுபவர்க்குள்ள ஆரம்பப் பயிற்சிகளில் இது முதல் இடம் பெறும். இதற்குள்ள ஜல அளவு 100-200 மிலி. பிராணுயாமத்தால் மூக்குத் துவாரங்களை நன்கு விரிவடையச்செய்து சீதோஷ்ண நிலை மாறுபாட்டை ஏற்கத் தக்க தாக்கி மூக்கின் அழுக்கை அகற்றிப் (பஸ்திரிகா என்ற பிராணுயாம முறை இதற்கு ஏற்றது) பின் இதனைச் செய்வர்.

இதற்கும் பிராம்ம முகூர்த்தம் என முன் குறிப்பிட்ட வைகறைப் பொழுதே ஏற்ற வேளை.

தலையிலுள்ள கண் காது மூக்கு தொண்டை நாக்கு முதலியவை தெளிவடையும். முகத்தில் கருமை படராது. பீநஸம் (ஸைநஸைடிஸ்) காஸம், தொண்டைக் கிரந்தி வீக்கம் நீங்கும். தொண்டை இனிமையாக கம்பீரமாக நல்ல சாரீரத்துடன் பாடமுடியும். தோலில் தொய்வு இருக்காது. மயிர் நரைக்காது. நல்ல கண்பார்வை பெறலாம், மேதை புத்தி சக்தி கூரானதாகும்.

विगतघननिशीथे प्रातरुत्थाय नित्यं
पिबति खलु नरो यः घ्राणरन्ध्रेण वारि ।
स भवति मतिपूर्णः चक्षुषा तार्क्ष्यतुल्यः
वलिपलितविहीनः सर्वरोगैर्विमुक्तः ।।
व्यंगवलिपलितघ्नं पीनसवैस्वर्यकासशोथहरम् ।
रजनीक्षयेऽम्बु नस्यं रसायनं दृष्टिसञ्जननम् ।।

என யோக நூல்கள் இதனைப் புகழ்கின்றன.

உஷஃபானமும் நாஸிகா பானமும் மிகச் சிறந்த முறைகளாயினும் திடசித்தத்துடனும் கவனத்துடனும் தன் உடல் நிலைமையையும் தகுதியையும் அறிந்து கையாளவேண்டியவை. எல்லோருக்கும் பொதுவானவை அல்ல. ஆனால் பழக்கத்தில் கொணர்ந்துவிட்டால் மிகச் சிறந்த ரஸாயனமாக நோய் - நரை - திரை பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாப்புத் தருவதாக அமையும். இம்முறையைப் பற்றி நன்கு அனுபவமுள்ளவர்களால் வழிகாட்டப்பெற்றால் எந்த கெட்ட பின் விளைவும் ஏற்படாது.

காலையில் கையாளத்தக்க சில நற்பழக்கங்கள்

உலாவுதல் - சங்க்ரமணம்—உடலுழைப்பின்றி புத்திஜீவிகளாக உள்ளவர்களும் உடல் உழைப்பிற்குத் தகுதியற்றவர்களும் காலை நேரத்தில்

சுறுசுறுப்புடன் உடலின் மேற்பகுதி சிறிது முன்புறம் சாய்ந்தவாறு சிறிதுதூரம் நிமிர்ந்து நடை பழகுவது நல்லது. காலைநேரத் தூய காற்றும் சூழ்நிலையும் மிகவும் இதமானவை.

உடல் உழைப்பில்லாதவர்களுக்கு சுவாசகோசம் முழு அளவு விரிந்து சுருங்கும் தன்மை இழந்து, மேலெழுந்தவாரியாக, கால் பங்குகூட நிறையாமல் மூச்சு இழுத்து விடும். அதனால் உடலுக்குத் தேவையான பிராண சக்தி உடலில் சேராது. களைப்பும் ஹாய் ஹாய் என்ற பெருமூச்சும், சிறிதளவு உழைத்தாலும் கடும் வியர்வையும் காணும். பிராணசக்தி நிரம்பப்பெற காலை நடை மிகவும் உதவும். முடிந்தால் தொடர்ந்து சிறிது தூரம் ஓடலாம். இதயப் படபடப்பு. இதயவலி உள்ளவர்களும் பலவீனர்களும் ஓடுவது உசிதமல்ல. பெருநடையாக மூச்சுத் திணறலின்றி நடக்குமளவிற்கு நடந்தால் போதுமானது. மூச்சுத் திணறல் ஏற்படின் ஆங்காங்கு உடன் ஓய்வு பெறவேண்டும். முடிந்தால் பின்னர் தொடர்ந்து நடக்கலாம்.

यत्तु चंक्रमणं नातिदेहपीडाकरं भवेत् ।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियवर्धनम् ।।

என்கிறார் ஸுச்ருதர். உடலை மிகவும் வருத்தாமல் நடைபயிலுவது ஆயுள், பலம், மேதை, ஜீர்ணசக்தி, கண் காது முதலியவற்றின் கூர்மை இவற்றை அளிக்கவல்லது.

கண்கள் மூக்கு தொண்டை தோல் தசைகள் இவை ஒவ்வொன்றும் திடத்துடன் பாதுகாக்கப்பெற சில பயிற்சி முறைகளும் ஔஷத சேவைகளும் ஆயுர்வேதத்தில் தினசரியைப் பகுதியில் கூறப்பட்டுள்ளன. அவைகளில் சில பாரத தேசத்தின் சில பகுதிகளில் வழக்கில் உள்ளன. சிலவற்றின் இடத்தை மேனாட்டினரின் புதுப்பழக்க வழக்கங்கள் பிடித்துக் கொண்டுவிட்டன. அவற்றில் சில காலையில் விழித்தெழுந்து பற்களைத் துலக்கியதும் செய்யத் தக்கவை. அவையாவன—

அஞ்சனம்—கண்களுக்கு மையிடுவது. இதனால் கண்கள் அழகாகவும் கூறிய பார்வையுள்ளவையாகவும் இருக்கும். கண்களிலுள்ள கருப்பும் வெளுப்பும் சிவப்பும் தெளிந்து தனித்துக் காணும். நெருக்கமுடன் நெய்ப்புடன் இமைகள் வழவழவென்றிருக்கும்.

இதற்கென ஸௌவீராஞ்சனம் என்ற ஒருமை உண்டு. அஞ்சனக்கல் என்றொரு மருந்து சரக்கு. அதனை 15 கிராம் அளவு வாங்கி இரும்புக் கரண்டியில் போட்டு அனலில் நன்கு சுடவைத்துப் பாலில் அல்லது திரிபலா கஷாயத்தில் சூட்டுடன் போடவேண்டும். பால் 100 மிலிலிடர்

போதுமானது. திரிபலா கஷாயம் - கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லிமுள்ளி இம்மூன்றையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்து பெருந் தூளாக இடித்து 600 மிலிலிடர் ஜலத்தில் போட்டு 150 மிலிலிடர் மீத மாகும்படி கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக் கொள்ளவேண்டும். அதில் அஞ்சனக் கல்லைச் சுட்டு முன் சொன்னதுபோல் சுருக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அதனை எடுத்து அலம்பி உலர்த்தி மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு தேன் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டரைத்து மையாக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

இதனைத் தினமும் காலையில் கண்ணிலிட்டுக் கண்களை மூடிச் சிறிது நேரம் பொருத்திருந்து கண்களைத் திறந்து ஜலத்தில் நனைத்த பஞ்சால் அல்லது மெல்லிய வெள்ளைத்துணியால் துடைத்துவிடவேண்டும்.

இரவில் கண் விழித்தவனுக்கும் கண்ணோய் உள்ளவனுக்கும் தலைவலி கடுப்புவலி ஜ்வரம் உள்ளவனுக்கும் மை இடக்கூடாது.

सौवीरमञ्जनं नित्यं हितमक्ष्णोस्ततो भजेत् ।
लोचने तेन भवतः मनोज्ञे सूक्ष्मदर्शने ।
व्यक्तत्रिवर्णे विमले सुस्निग्धघनपक्ष्मणी ।।

என்கிறார் வாக்படர். சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஏற்ற முறை இது. நோயுற்றவர்க்குரிய அஞ்சன முறைகள் வேறு. அதனை வைத்தியர் நேரிடையாகச் செய்யவேண்டும்.

நஸ்யம்—மூக்கில் ஓரிருசொட்டு எண்ணெய்விட்டு உறுஞ்சுவது. பொதுவாக நல்லெண்ணெய் இதற்கேற்றது. அணுதைலம் என்ற ரஸாயன கல்பமாக உள்ள தைலம் ஆயுர்வேத முறையில் பிரஸித்தம். மூளை நரம்புகளுக்கு வலிவுதர மிகச் சிறந்தது. அதுவும் இந்த நஸ்ய முறைக்கேற்றது. நல்லெண்ணெயையோ, அணுதைலத்தையோ காலை யிலும் இரவு தூங்குமுன்னும் நஸ்யமிடுவது வழக்கம். மல்லார்ந்து தலையணையின்றி படுத்து, தலையைச் சிறிது முகவாய்க்கட்டை மேலெழு மாறு வைத்துக்கொண்டு, இருமூக்குத் துவாரங்களிலும் ஒவ்வொரு சொட்டு விட்டு நன்கு உறிஞ்சி, நெற்றி, மூக்கின் இருபுறங்கள், மென்னி இவைகளை அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். வாழ்நாள் முழுவதும் எளிதில் இதனைக் கையாள்பவர் உண்டு. அவர்களின் முகத் தில் உள்ள மழமழப்பு, பூரிப்பு நித்திய யௌவனத்தைக் காட்டும். பிரதி மர்சம் என்ற ரஸாயன நஸ்ய முறைகள் பல உண்டு. வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில் செய்யத்தக்கவை அவை.

நஸ்யம் செய்துகொள்பவர்களின் பார்வை, காதுகளின் கேட்கும் சக்தி குன்றுவதில்லை. தலைமயிர் வெளுப்பதில்லை, உதிர்வதில்லை. முகம் தெளிந்து பூரித்துக் காணும். குரல் கம்மாமல் வலுத்து இனியதாயிருக்கும். கழுத்திற்கு மேற்பட்ட இடங்களில் வரும் நோய்கள் எளிதில் பற்றாது. தலையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்கள் அடைபடாது. தசைகள் அதிகமாக இறுகியோ தளர்ந்தோ நோய் தராது. வயதுமுதிர்ந்த நிலையிலும் மூளையும் கண் காது முதலியவையும் தளர்ச்சியுறாது என்கிறார் சரகர்—

नस्यकर्म यथाकालं यो यथोक्तं निषेवते ।
न तस्य चक्षुर्न घ्राणं न श्रोत्रमुपहन्यते ।।
न स्युः श्वेता न कपिलाः केशाः श्मश्रूणि वा पुनः ।
न च केशाः प्रमुच्यन्ते वर्धन्ते च विशेषतः ।।
सिराः शिरःकपालानां सन्धयः स्नायुकण्डराः ।
नावनप्रीणितस्यास्य लभन्तेऽभ्यधिकं बलम् ।।
मुखं प्रसन्नोपचितं स्वरः स्निग्धः स्थिरो महान् ।
सर्वेन्द्रियाणां वैमल्यं बलं भवति चाधिकम् ।।
न चास्य रोगाः सहसा प्रभवन्त्यूर्ध्वजत्रुजाः ।
जीर्यतश्चोत्तमांगेषु जरा न लभते बलम् । என.

தலைவலி, புத்தி மந்தம், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை நோய், தோள் வலி, பீனஸம் (ஸைனஸைடிஸ்) இவைகளில் பயன்படும் நஸ்ய முறைகள் பல உண்டு. மூக்கு வாய் இவை வரண்டு ஏற்படும் நோய்களிலும் நஸ்யம் உதவும். கள் குடிப்பவர், நிறைய நீர் பருகுபவர், பிரசவித்த மாதர், காஸம் சுவாஸம் முதலிய மார்பக நோயுள்ளவர் இவர்களுக்கு நஸ்யம் நல்லதல்ல. கடும் மழை தொடர்ந்திருந்தாலும் இது ஏற்றதல்ல. உண்ட பின்னரும் ஸ்நானம் செய்தபின்னரும் உடன் ஸ்நானம் செய்யவிருப் பவரும் நஸ்யமிட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. நஸ்யத்தால் மூக்கிலுள்ள நரம்புகள் நெகிழ்ந்த நிலையில் உடன் ஸ்நானம் செய்வது கெடுதல்.

தூமபானம்-ஹுக்கா போன்றொரு புகை பிடிக்கும் சாதனம் உண்டு. அதில் அகில், குக்கில், கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், வெட்டி வேர், கிராம்பு, அதிமதுரம், வில்வப்பழச்சதை முதலியவற்றைத் தூள் செய்து எண்ணெய் நெய்விட்டுப் பிசறிப்போட்டு அனலிட்டுப் புகை ஏற்பட்டதும் நீண்ட குழாய் வழியே அதன் புகையை உறிஞ்சிக் குடிப்பது தூமபானமாகும். புகையிலை போன்ற எந்த விஷப்பொருளும் இதில்

கிடையாது. கழுத்துக்கு மேற்பட்ட இடங்களில் கப அடைப்பு ரத்தக் குழாய் தடிப்பு தடை முதலியவை ஏற்படாமல் தடுக்க இதனைப் பயன் படுத்துவர். இன்று புகையிலை முதலான விஷப்பொருளால் அமைந்த பைப், சிகரெட், பீடி முதலியவை இதன் இடத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு விட்டன எனலாம். இன்று சில பிரசித்த வைத்தியர்கள் சிகித்ஸைக்கென மட்டும் இதனைப் பயன்படுத்துகின்றனர். பல் தேய்த்தவுடன் செய்யத் தக்கது இது.

தாம்பூலம்—பல்துலக்கிக் கண்களுக்கு மையிட்டதும் கையாளத் தக்கவைகளில் தாம்பூலமும் இடம் பெறுகிறது வாக்படரின் தினசரி யைத் தொகுப்பில்.

ततो नावन गण्डूष धूमतांबूल भाग्भवेत् என.

உணவேற்றதும் தாம்பூலம் போடுவது வழக்கில் உள்ளது. காலை வேளைகளில் அதுவும் பற்களைத் துலக்கியதும் போடுவது வாய் தொண்டை மூக்கு முதலிய உறுப்புகளில் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகிக் கபப் பூச்சு முதலியவற்ருல் உட்பகுதிகளில் ஏற்படும் அடைப்பு நீங்க மிகவும் உதவுகிறது. சென்ற இரவில் சரியாகச் செரியாதிருந்த உணவைச் செரிக்கச் செய்யவும் உணவுப் பாதையைச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யவும் ஏற்றது.

வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணும்பு என்று முக்கியமாய் மூன்று கூட்டுப் பொருள்கள் கொண்டது தாம்பூலம். வால்மிளகு. பச்சைக்கர்பூரம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், ஜாதிப்பத்திரி, வாஸனைச்சோம்பு, கத்தக்காம்பு இவை சிறப்பாக மணமூட்டவும் நாக்கிற்கும் அதனைத் தொடர்ந்துள்ள உள்ளுறுப்புகளுக்கும் விறுவிறுப்பு ஊட்டவும் பயன்படுபவை.

இனிப்பு, உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என்ற நான்கு சுவைகள் கொண்ட வெற்றிலை நல்ல சூடுதரக்கூடியது. வாய் நாற்றம். கபப்பூச்சு, கிருமி, அழுகல் முதலியவற்றை அகற்றி ருசி மண உணர்வை அதிகப் படுத்தக் கூடியது. கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் கார்பாலிக் ஆஸிட்டை விடச் சக்தி மிக்கதென்கிருர் ஆராய்ச்சியாளர். ஃபினோல டர்பீன என்ற ஆவியாக மாறும் எண்ணெய்ச்சத்து மிக்கது.

துவர்ப்பும் தித்திப்பும் கசப்புமுள்ள பாக்கு நாக்கை வரளச்செய்யும். நாக்கின் தடிப்பைக் குறைக்கும். அழுக்குப்படியாமல் நாக்கைச் சுத்தப் படுத்தும். தாம்பூலத்தின் சிவப்பு இதன் விளைவு. கொட்டைப்பாக்கு, பச்சைப்பாக்கு, தக்கம்பாக்கு, களிப்பாக்கு, பட்டணம் பாக்கு, சாயப் பாக்கு, மசாலைப்பாக்கு என இதனை எத்தனை விதமாகப் பாடம் செய் கின்றனர்? ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொன்றில் ருசி, ஒவ்வொன்று

ஒத்துக்கொள்ளும். பாக்கை மணலுடன் சேர்த்து லேசாக வறுப்பதும், ஆவியில் லேசாக வேகவைத்து உலர்த்தி எடுப்பதும் பாக்கின் விஷத் தன்மைக்கு முறிவாகும்.

சுண்ணும்பு - இதில் கற்சுண்ணமும் கிளிஞ்சல் சுண்ணமும் அதிகம் பழக்கத்தில் உள்ளன. இது பலம் தரும். தந்தவரிசைக்கு வலிவு தரும். நாக்கைச் சுத்திசெய்யும். ருசி கூட்டும்.

தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளத் தனி முறை உண்டு. வெற்றிலே பாக்கு சுண்ணும்பு என்ற மூன்றையும் தக்க அளவில் சேர்த்து வீடா (வீடா - வீடிகா என ஸம்ஸ்கிருதச்சொல். பீடா என வடநாட்டினர் கூறுவர்) வாகத் தயாரித்து வாயிலிடுவது நல்லது. சுண்ணும்பு தடவிய வெற்றிலேயை வாயிலடக்கிப் பின் பாக்கைப் போடுவதும் உண்டு. பாக்கை முதலில் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. பாக்கை முதலில் போட்டுக்கொண்டால் துவர்ப்பின் மிகுதியால் தொண்டை வரண்டு அடைபடும். மூச்சு திணறலும் கமறல் ஏற்படும். நாக்கு புண்ணுகும். பந்துக்களின் உறவு கெட்டுத் துவேஷம் வளரும் என்று அகத்தியர் கூறுவார். வெற்றிலேயைக் கொடியிலிருந்து கிள்ளியதும் போடக் கூடாது. அந்தக் கொடிக்காம்பு சிறிது வாடிய பின்னர் போடுவது நல்லது. வெற்றிலேயின் காம்பு, தடித்த நரம்புகள் நுனி இவைகளே அகற்றவேண்டும்.

தாம்பூலம் போடாதே — சிலருக்குத் தாம்பூலம் தகாதது. நல்ல பசி இருக்கும்போது, பேதிக்கான மருந்து சாப்பிட்டதும், உபவாஸம் இருந்த பின்னர், வெகுதூரம் வழிநடந்து தொண்டை வாய் உலர்ந்திருக்கையில், பால் சாப்பிட்டவுடன், ரத்தமாக வாந்தி, ரத்தமாக இருமிக் காரித்துப்புதல், ஜ்வரம், விஷத்தீண்டல், பாண்டு, நீரிழிவு, விக்கல், நீர்சுருக்கு, இதயரோகம், ச்வாஸகாஸம், பேதி, க்ஷயம், அபஸ்மாரம் முதலிய நோயுள்ளவர், இந்நிலேகளில் தாம்பூலம் கேடு தரும்.

தாம்பூலத்தில் பாக்கு அதிகமானுல் நாக்கு வரண்டுவிடும். சோகை ஏற்படும். சுண்ணும்பு அதிகமானுல் உள்வேக்காளம் ஏற்படும். அதனுல் வாய் நாறும்.

காலேயில் சிறிது பாக்கு அதிகமாகக்கொள்வது வாய் சுத்தமாக உதவும். மலம் எளிதில் இளகி வெளியாகும். பகலில் சுண்ணும்பு சிறிது கூடச் சேர்வது பசி, ஜீர்ணசக்தி, சுறுசுறுப்பிற்கு நல்லது. இரவில் வெற்றிலே அதிகமாவது ஜீர்ணத்திற்கு நல்லது. நரம்பு சுறுசுறுப்பிற்கும் ஏற்றது. வாய் மணம் கெடாது. அழுகல் அமில நாற்றம் ஏற்படாது. வெற்றிலே அதிகமானுல் நாக்கு நன்கு சிவக்கும். சுண்ணும்பு அளவிற்கு அதிகமானுல் சிறுநீர் குத்தல் ஏற்படும்.

வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண் ஏற்படாதிருக்க காசிக்கட்டியும் கத்தக் காம்பும் சேர்ப்பது, வாய் மணம் நிறைய ருசி உணர்வுகூட வால்மிளகு ஏலம் கிராம்பு ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி சேர்ப்பது, வயிற்றுப்பிரட்டல் வாயு நீங்க சோம்பு சேர்ப்பது, நரம்பு பலம் பெருக குங்குமப்பூ, பச்சைக் கர்பூரம், கஸ்தூரி சேர்ப்பது இது சுகவாசிகளின் அனுபவம்.

இந்தப் பழக்கம் கொடியதாகி புகையிலையின் துணையையும் நாடிப் புற்றுநோய் வரை அழைத்துச்செல்லும். அமிருதமாயினும் அளவுக்கு மீறினால் விஷமே என்பது இதிலும் முற்றிலும் பொருந்தும்.

तस्माद्भुक्तेरितं कफम् ।
धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ।
पूगकंकोलकर्पूरलवंग सुमनः फलैः ।
फलैः कटुकषायैर्वा मुखवैशद्यकारकैः ।
तांबूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ।

என ஸுச்ருதர் தாம்பூலம் போடுவது உணவுப்பாதையில் ஏற்படும் கபப் பூச்சை அகற்றுவதில் உதவும் வகையை விவரித்துக் கூறுகிறார். தூம பானத்தால் கிடைக்கும் நற்பயன் ஓரளவு இதனாலும் கிடைக்கும் எனவும் குறிப்பிடுகிறார். அதனால் ஆசாரசீலர்களது பழக்கத்தில் தூமபானத்தின் இடத்தைத் தாம்பூலம் பிடித்துக்கொண்டதெனலாம்.

तांबूलं कटुतिक्तमुष्णमधुरं क्षारं कषायान्वितं
वातघ्नं कफनाशनं कृमिहरं दुर्गन्धनिर्णाशनम् ।
वक्त्रस्याभरणं विशुद्धिकरणं कामाग्निसन्दीपनं
तांबूलस्य सखे त्रयोदश गुणाः स्वर्गेऽपि ते दुर्लभाः ।।

என்று தாம்பூலம் போடுபவர் மெய்மறந்து தாம்பூலம் ஒன்றுகூடி வாயில் நிரப்பி நிற்கும் நிலையில் அனுபவிக்கும் சுகத்திற்கு இணை ஸ்வர்க்க சுகத்திலும் இல்லை என்கிறார் தன்வந்தரி நிகண்டுவின் ஆசிரியர்.

எண்ணெய்தேய்த்தலும் உடற்பயிற்சியும்

இன்றைய நாகரிக வாழ்வில் தோன்றும் நோய்ப்பட்டியலில் அதிகம் இடம்பெறுபவை தசை பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்கள். தோல்வலி, கழுத்துப்பிடிப்பு, இடுப்புப்பிடிப்பு, விலாப்பிடிப்பு, தொடைவலி, முழங் கால்வலி, கெண்டைவலி, குதிகால்வலி, உள்ளங்கால்வலி, தசைகளின் பிடிப்பு தளர்வதால் பாரம் சுமக்கும் எலும்புகள் தடம்புரள்வதும் தேய் வுறுவதும் வீங்குவதும் காரணமாகத் தோன்றும் ரக்தவாத நோய்கள்,

ஆர்த்ரைடிஸ் ருமாடிஸ்ம் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ், என்ற வரிசை. இவை அனைத்தும் தசை இயக்கம் குன்றுவதால் ஏற்படுபவை. ஒரே நிலையில் அதிகநேரம் அமர்வதும் நிற்பதும் காரணமாகச் சில தசைகள் விரிந்து சுருங்காமல் வெகுநேரம் ஒரே நிலையில் இருப்பதாலும் வியர்வைக் கசிவு அவ்விடங்களில் அதிகம் சேர்வதாலும் தசைகள் விறைத்துத் திமிர்த்து விடுகின்றன. இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் மற்ற தசைகளின் அசைவிற்கு இடம்கொடாமல் தடை செய்கின்றன. இந்நிலை ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கான உபாயங்களாக எண்ணெய் தடவுதலையும் உடற்பயிற்சியையும் காலை வேளைகளில் பயிலத்தக்க பழக்கங்களாக ஆயுர்வேத நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

ஒரு யுவன் – உடல் உழைப்பால் பிழைப்பவன். கடுங்கோடையோ பனியோ மழையோ அவனது உழைப்பில் இடையூறு விளைவிக்காது. பனியையோ மழையையோ வெயிலையோ ஒருவித வேறுபாடின்றி அவன் ஸஹித்துக்கொள்கிறான். தலைக்குமேல் சுழலும் மின் விசிறியோ, ஏர் கூலரோ, ஏர்கண்டிஷனரோ, குளிர்பானமோ வேறு எவ்வித சாதனமோ தேவையில்லை. எத்தனை நடந்தாலும் பெருமுச்சு விடுவதில்லை. இயற்கையுடன் பழகிவிட்டான். இயற்கையின் வேகங்களைத் தாங்குகிறான். இயற்கையுடன் நெருங்கி வாழ்ந்து வலிவுள்ள உடற்கட்டைப் பெற்றுள்ளான்.

மற்றொரு யுவன், நல்ல படிப்பாளி புத்திசாலி, உடற்பயிற்சிகளை முறைப்படி பழகுபவன். அவன் பள்ளியில் படித்த நாளிருந்தே உடற்பயிற்சி வகுப்புகளில் மிகவும் விருப்பமுள்ளவன். தொடர்ந்து மைல் கணக்கில் ஓடுவான், விசையாக நடப்பான்; மலை ஏறுவான், இறங்குவான்; பெருமுச்சு வராது. களைப்பு இருக்காது. தொடர்ந்து எந்த உடலுழைப்பையும் ஏற்க அவன் தயங்குவதில்லை.

மற்றொரு யுவன், வாழ்க்கையின் சகல வசதிகளையும் பெற்றவன். புத்தி பலத்தைக்கொண்டே அவனால் வாழமுடியும். உடல் உழைப்பு அவனுக்கு அவசியமில்லை. அவ்விதமே வாழ்கிறான். அவ்வப்போது ஏ. பி. ஸி. டி. என விடமின்களும் செயற்கைப் புரத உணவுகளும் ஏற்கிறான். உடல் மழ மழவென்றிருக்கிறது. ஆனால் அவனுக்கு வெயிலில் செல்லமுடியாது. பனி ஒத்துக்கொள்ளாது. மழையைக் கண்டால் பயம். அரை மைல் நடந்தால் முச்சுவாங்கும். ஒருவாளி ஜலம் தூக்கினால் வியர்க்கும். மின் விசிறி இல்லாத இடத்தில் அவனால் சாப்பிடக்கூட முடியாது – அப்படி வியர்வை. குளித்துவிட்டு வந்தவுடன் சற்று சுழல் விசிறிக்குக்கீழ் உட்காரவேண்டும். ஒரே 'ஹாய்' 'ஹாய்' தான். களைப்புதான்.

இம்மூன்று யுவர்களும் ஒரே வயதினர். உடலின் எடைகூட ஒரே நிலையில்தானிருக்கும். ஆனல் சகிப்புத்தன்மை, உரம், மனேதிடம் இவைகளில் இவர்களிடையே காணும் வேற்றுமைதான் எவ்வளவு?

முதல்வனின் உடல் அன்ருடம் அவனது உழைப்புகளினுலேயே இயற்கையாக திடப்பட்டுள்ளது. அவன் வாழ்க்கை முறையே அவ்விதம் அமைந்துள்ளது. அவன் தன் திடத்தை தனது வயோதிக காலம் வரை அவ்விதமே பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். ஸகிப்புத் தன்மைக் (ரெஸிஸ்டன்ஸ்) குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் அவனுக்கு ஏற்படுவதில்லே.

இரண்டாமவனின் வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பிற்குத் தேவையில்லே. சொகுசாக அவனல் இருக்கமுடியும். ஆனல் அவ்விதம் அவன் வாழ விரும்பவில்லே. சொகுசுக்கும் உடல் வலிவிற்கும் உள்ள தூரத்தை அறிந்தவன். உடலின் அழகு அதன் வெளித்தோற்றத்திலே மாத்திரம் இல்லே. ஆண்மையும் இரும்புக்கொத்த வலிவும்பெற்ற உடலமைப்பிலேயும் உள்ளது என்பதை அவனல் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. கல்விக்கும் மனப்பயிற்சிக்கும் அளிக்கும் ஸ்தானத்தினளவு உடற்பயிற்சிக்கும் நல்ல பழக்கங்களுக்கும் இடம் அளிக்கிருன். அதனல் எந்த துவந்துவங்களேயும் (சீதம் - உஷ்ணம் ஸுகம் - துக்கம் முதலியவை) பொறுத்துக்கொள்ளும் (பொருட்படுத்தாதிருக்கும்) வலிவைப் பெறுகிருன். இது செயற்கையாக அவன் தனக்கென அமைத்துக்கொண்டுள்ள வழி. இதை வயதிற்கும் வேலேக்கும் ஏற்றபடி சீரமைத்துக்கொள்ளும்போது ஸஹிப்புத்தன்மைக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் இவனேயும் நெருங்குவதில்லே.

மூன்ருமவனின் நிலே இவ்விருவரின் நிலேக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்டது. உடலின் புறத்தோற்றம் மழமழப்பு இவைகளில் மற்ற இருவர் களேவிட இவன்தான் அழகன். தோலின் அடியிலுள்ள கொழுப்புக் கோளங்களும் வியர்வைக் கோளங்களும் மிகவும் மென்மையானவை. எந்த சீதோஷ்ண நிலே மாறுதலேயும் தாங்கமுடியாதவை. உழைக்காத உடலானதால் ஹிருதயமும் ச்வாஸகோசமும் மென்மையானவை. அதனல் எவ்வித சரீர உழைப்பையும் அவை ஏற்கமுடியாது. ஆக சகிப்புத்தன் மைக்கும் இவனுக்கும் வெகுதூரம். அதனல் நோய்கள் அனேத்தும் இவனிடம் மிகவும் சகஜமாகப்பழகும். இவனுக்கு ஆண்டிற்கு 3, 4 வயது கூட ஆகிவிடும். வெகுசீக்கிரமே தள்ளாமை களேப்பு கொதிப்பு அசதி என்று ஏதோ ஒன்று அவனேப் படுக்கையில் வைத்து அழுத்தும்.

உடலின் இயக்கங்கள் அனேத்தும் ஒருவகையில் தசைகளின் சுருங்குதல் விரிதலால் ஏற்படுபவை. அத்தசைகளுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் திடமும் ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே உடற்பயிற்சிகளாகும். ஒரே சீரான

அளவில் சரீரத்தின் இயற்கை பலத்தைக் கருத்தில்கொண்டு தினமும் இந்தத் தசைகளை ஒருவித பயிற்சிக்கு உட்படுத்திக்கொண்டு வர உடற் கட்டு வலிவடைகின்றது. உடற்பயிற்சியை வியாயாமம் என்பர். உடலின் தசைகளை நீட்டிச் சுருக்குவதே வியாயாமம். இவ்வித வியாயாமம் இயற் கையாகவே சிலருக்கு வாழ்க்கை முறையில் அமைந்துவிடுகிறது. மலைப் பகுதியிலேயே வசிப்பவன் பள்ளத்திலிருந்து மேட்டிற்கு ஏறும்போது நம்மைப்போல சிரமப்படுவதில்லை. ஏறி இறங்கத் தகுந்த பலம் அவனுக்கு இயற்கையான வாழ்க்கை முறையிலேயே அமைந்துவிடுகிறது. அவ்விதம் மலையிலேயே வசிக்காதவனும்கூட இதே பலத்தைச் செயற்கையாகப் பழகுவதால் பெறுகிறான்.

உடற்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து ஒருவன் செய்துவர அவனுக்கு முன் சொன்ன மூன்றுமவனுக்கு ஏற்படும் களைப்பும் அசதியும் சட்டென ஏற் படாது. சகிப்புத்தன்மை வளரும். உடலின் சகிப்புத்தன்மைக்கு ஆதார உறுப்புகளான தோல் ரக்தம் ஹிருதயம் ச்வாஸாசயம் இந்த நான்கு பகுதி களும் வலுப்படும். வேலைசெய்யத் திறன் பெருகும். சுறுசுறுப்பிற்காக மருந்து சாப்பிடவேண்டியிராது. புஷ்டி தரும் உணவுகளை ஜீர்ணித்துக் கொள்ளத்தக்க ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். உடலில் அநாவசியக் கொழுப்பு ஆங்காங்கு தங்கி உடலின் மேற்பூச்சு தடிப்பது குறையும். உடல் பருத்து விட்டதே என கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கென டயட்-பத்தியம் தேவை யிராது. எந்த வேலையையும் களைப்பின்றி செய்யமுடியும். அழகாக அமைந்த மேடுபள்ளங்களுடன் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தனித்தனியே திரண்டு நிற்கும். இவ்விதம் ஏற்படும் உடலழகே மிகவும் அழகு. இள மைத் தோற்றம் விரைவில் மாறாது. தசைகள் வலிவுடன் கெட்டிப்படும்.

உடற்பயிற்சி நல்லதுதான். அதற்கும் ஓர் அளவுண்டு; முறை யுண்டு, செய்யும் நேரமுண்டு. உடல் வாகுக்கேற்பவும் அவரவர்கள் வாழ்க்கைத்துறையமைப்பிற் கேற்பவும் பயிற்சிகளை வகுத்துக்கொள்ளும் வழியுமுண்டு. மல்யுத்தக்காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு; ஓட்டப் பந்தயக் காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு; இவையெல்லாம் ஒவ்வொருவனுக்கும் தேவையில்லை. குஸ்திக்காரர்களில் பலர் பயிற்சிகளின் மூலம் தசைகளை மாத்திரம் வளர்த்து தன் பலத்திற்கு மீறிய ஸாஹஸச் செயல்களில் ஈடு பட்டு ஹிருதய பலக்குறைவிற்குள்ளாவதைக் காண்கிறோம். அதனால் தசைகளின் பலத்தைப் பெருக்குவதாலேயே ஆரோக்கியம் என்ற ஏகாந்த வாதமும் தப்பு. ஸாஹஸச் செயல்களுக்குப் பயன்படுவதற்காக தசை களுக்குப் பலமளிப்பதும் தவறு, தேவையுமில்லை.

நல்ல முறையில் அமைந்த உணவையும் தூக்கத்தையும்போல உடற் பயிற்சியும் மனிதனின் நல்வாழ்விற்கு மிக அவசியமானது. சிலருக்குத்

தம் தம் தொழிலிற்கேற்பச் சில சில உறுப்புகளுக்கு அதிகவேலையும் சில உறுப்புகளுக்கு வேலையே இல்லாத நிலையும் ஏற்படலாம். இதனால் ஒரு அங்கம் நனகு வளர்ந்தும் மற்றொன்று உபயோகமின்மையால் வலிவற்றும் போகலாம். இதையும் செயற்கை முறையில் ஈடுசெய்து கொள்ளுவது மிக அவசியம். இதற்கு உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் தக்க ஆலோசனை பெற்றுப் பயிற்சி முறைகளைக் கையாள்வது நல்லது. சிலருக்குச் சில தசைகள் தொழில் நேரங்களில் அதிக விரிவு அடைந்தே அதிக நேரம் இருக்க நேரலாம். இதனால் அதன் சுருங்கி விரியும் தன்மையே குறைந்து இசிவு அதிகமாகலாம். இதையும் பயிற்சியால் மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ।।

''உடல் லேசாக இஷ்டப்படி வளைந்து நிமிரக்கூடியதாக எந்தப் பணியையும் திறம்பட நிறைவேற்றுவதாக இருக்கும். கடின உணவையும் செரிக்கும் தன்மை நிலைத்திருக்கும். கொழுப்பு (ஊளைச்சதை) குறையும். உடல் திரண்டு நல்ல வடிவமைப்புடன் காணும் இத்தனையும் உடற்பயிற்சியால் ஏற்படும்'' என்கிறார் வாக்படர். நன்கு பக்குவப்படுத்தப் பெறாத உணவும் ஜீர்ணித்துவிடும்.

தேகப்பயிற்சி செய்யத்தகாத நிலைகள் — உணவு ஏற்றவுடன், உடல் உறவு பெற்றவுடன் உடற்பயிற்சி கூடாது. இருமல், மூச்சுத் திணறல், க்ஷயம், ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, பிரமை, தலைசுற்றல், இதய நோய், காங்கை உள்ளவர் தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

தேகப்பயிற்சிக்குரிய நேரமும் அளவும் — அவரவர் உடல் நிலைக்கேற்ப உடற்பயிற்சியின் அளவும் அமையும். அளவுக்கு மீறிய களைப்பிற்கு இடம்கொடுக்கக் கூடாது. தேகப்பயிற்சியைப் புதிதாகத் தொடங்குபவர்கள் நெற்றியிலும் மூக்கிலும் பூட்டுகளிலும் அக்குளிலும் வியர்த்ததும் பயிற்சியை நிறுத்திவிடுவது நல்லது. வாய் உலர்ந்து பெருமூச்சு இதயத்தின் அடிப்பகுதியிலிருந்து வருவதுபோல் உணர்ந்தால் அது உடற்பயிற்சியின் தாங்கும் எல்லையாகும்.

பாலியத்தில் 7-8 வயதிலிருந்து தொடங்கி வயதிற்கு ஏற்ப் பயிற்சிகளை அமைத்துக்கொள்ளலாம். கடுங்கோடையில் வியாயாமம் முழு அளவில் பழகுவது நல்லதல்ல. குளிர்காலங்களில் முழு அளவு பயிலலாம். மற்ற காலங்களில் முழு சக்தியும் விரயமாகுமளவிற்குச் செல்லாமல் கவனித்துப் பழகுதல் அவசியம்.

தேகப்பயிற்சி பலவகைப்படும். தண்டால் பஸ்கி போன்ற உடல் தசைகளை மட்டும் வளர்க்கும் பயிற்சிகள், யோகாஸனங்கள் போன்ற

உடலையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தும் சக்திதரும் பயிற்சிகள். கிரிகெட், கால்பந்து போன்ற போட்டியால் செயல் திறனையும் எதிராளியை மதிப்பிடும் சக்தியையும் தரும் பயிற்சிகள், கோஷ்டியாக நின்று தலைவனுக்கு அடங்கி நடக்கும் திறமையையும் தரும் பள்ளிகளில் தரப்பெறும் பயிற்சிகள் என இவை ஒவ்வொன்றும் தனிச்சிறப்பு பெற்றவையே. இவைகளில் எதனைப் பழகுவதாயினும் முதலில் லகுவானவற்றைப் பழகிப் பிறகு கடினமானவற்றை முடிந்தால் மட்டும் பழகவேண்டும். உடலை வறுத்து மளவிலும் போட்டிக்காக உடல் நலத்தைப் பொருட்படுத்தாமலும் பயிலுவது நல்லதல்ல.

யோகாஸனங்களின் சிறப்பு—கால் கை தசை வலிவடைந்தால் மட்டும் போதாது. போட்டி மனப்பான்மையால் வெறியை வளர்த்துக் கொண்டும் பயிற்சியில் ஈடுபடக்கூடாது. இந்தக் கருத்துடன் நோக்கும் போது யோகாஸன முறைகள் தக்க குருவின் பார்வையில் கற்கப்பட்டுத் தொடர்ந்து கையாளப்பட்டால் உடலும் மனமும் வலிவடைவதுடன் ஸுக துக்கங்களால் பேதலித்துக் கொதிப்படையாமல் சாந்தியுடன் வாழவும் இவை உதவுகின்றன. பத்மாஸனம், சிரஸாஸனம், ஸர்வாங்காஸனம், பச்சிமோத்தாஸனம், யோகமுத்திராஸனம், பர்வதாஸனம் போன்றவை பொதுவாக வாழ்நாள் முழுதும் பயிலத்தக்க சிறந்த ஆஸனப்பயிற்சிகளாகும்.

தேகப்பயிற்சி அளவுக்கு மீறும்போது—வெறிகொண்டோ வேடிக்கைக்காகவோ அறிவின்மையாலோ தொடர்ந்து அளவுக்குமீறி முறையின்றி பயிற்சிகளைச் செய்பவன் க்ஷயம், நாவரட்சி, வாந்தி, ரத்த வாந்தி, ரத்தபேதி, பிரமை, உடல்தளர்ச்சி, இருமல், காங்கை, உடல் இளைப்பு, மூச்சுத்திணறல், இதயநோய் முதலிய பல நோய்களுக்குப் பலியாவான்.

உடலைப் பிடித்து விடுவது—இதுவும் ஒரு உடற்பயிற்சியே. நல்ல திறமையுடன் உடலைப் பிடித்து விடுவதைக் கலையாகக் குருகுல முறையில் பயின்றவர்கள் ஆங்காங்கு இருக்கிறார்கள். எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து உடலைப் பிடித்துவிட்டு நெட்டி எடுத்து ஸ்நானம் செய்விப்பவர்கள் ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் பலர் உண்டு. தசைகளைத் தடம் புரளவிடாமல் இதமாகத் தேய்த்துவிடுவது **ஸம்வாஹனம்** எனப்படும். இதனால் சுகமான ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். மனம் அமைதியுறும். களைப்பு நீங்கும். தசைகள், ரத்தக் குழாய்கள், தோலில் உள்ள பலவகைத் தாது ஓட்டங்கள் இவை சரியே இயங்கி சுறுசுறுப்படையும். தேகப்பயிற்சி செய்ய முடியாதவர்களும் தேகப்பயிற்சி செய்த பின்னரும் பிடித்துவிட்டுக் கொள்வது இதம் தரும்.

प्रीतिनिद्राकरं वृष्यं कफवातश्रमापहम् ।
संवाहनं मांसरक्तत्वक्प्रसादकरं सुखम् ॥

என ஸுச்ருதர் இதனை வழிப்படுத்துகிறார்.

தேகப்பயிற்சிக்கு முன்னும் பின்னும் செய்யத்தக்கவை

नीचरोमनखश्मश्रु என வாக்படர் ஒரு குறிப்புத் தருகிறார். ஆணின் உடலில் தானே வளர்பவை உடலிலும் தலையிலும் முகத்திலும் கேசங்களும் ரோமங்களும் மீசை-தாடிகளும். (பெண்ணின் உடலமைப்பின் சிறப்பால் தலையில் மட்டும் கேசங்கள் வளர்கின்றன.) ஆணின் உடலமைப்பில் சுக்கில தாது வளர்ந்து பூர்ண நிலைபெறும்போது இவைகளின் வளர்ச்சியும் பூர்ணநிலை அடைகின்றது. இவை வளர்வது ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளமே. எனினும் இவைகளை அதிகம் வளரவிடக்கூடாது. அதனால் உடல் வளர்ச்சியில் பாதிப்பும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் ஏற்படுமாதலால் அவ்வப்போது மழித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

त्रिःपक्षस्य कचश्मश्रुनखरोमाणि वर्धयेत् ।

என்கிறார் வாக்படர். ஐந்து நாட்களுக்கொருமுறை கேசம், மீசை, தாடி, நகம் ரோமங்கள் இவைகளை மழித்து அகற்றவேண்டும். அதனால் ஆண்மை அதிகமாகும். புஷ்டி ஏற்படும். ஆயுள் வளரும். அழகும் தூய்மையும் காப்பாற்றப்படும்.

केश श्मश्रुनखादीनां कर्तव्यं संप्रसाधनम् ।
पौष्टिकं वृष्यमायुष्यं शुचिरूप विराजनम् ॥

என்கிறார் சரகர்.

மூக்கின் உள்ளே ரோமங்கள் முளைப்பது உண்டு. இது இயற்கையாக அமைந்த அரண். ஆனால் அதிகம் வளர்ந்தால் அழுக்கு தங்க இடமளிக்கும். அதனால் கத்திரியால் இதனை வெட்டிவிடவேண்டும். பிடுங்கிவிடக்கூடாது. பிடுங்கினால் கண் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

उत्पाटयेत्तु रोमाणि नासायां नकदाचन ।
तदुत्पाटनतो दृष्टेर्दौर्बल्यं त्वरया भवेत् ॥

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுதல் - அப்பியங்கம்

உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துவிடுவதை அப்பியங்கம் என்பர். பொதுவாக **எண்ணெய்தடவி** என்று கூறாமல் எண்

ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் என்றே சொல்கின்றனர். இதிலிருந்தும் அபிஷேகம்போல் எண்ணெய்யை ஊற்றிக்கொள்ளாமல் சிறிதளவாயினும் நன்கு தேய்த்துவிடுவது அவசியம் என அறிந்துகொள்ளமுடியும்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன்னர் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துப் பின்னரே பயிற்சிகளைத் தொடங்குவர். யோகாஸனப் பயிற்சிகளை யோகமுறையில் செய்பவர் முன்னதாக எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதில்லை. அதில் உடலில் ஆயாசம் ஏற்படுமளவிற்குப் பயிற்சி கிடையாது. மற்ற தண்டால், பஸ்கி முதலியவற்றில் வியர்வைக் கசிவின் மூலம் உடலின் கொழுப்புச்சத்து அகற்றப்படுமாதலால் தாதுக்களில் வரட்சி மிகக் காணும். அதனால் தேகப்பயிற்சி செய்துகொள்பவர் நெய்ப்புள்ள உணவை ஏற்பதும் பயிற்சிக்கு முன்னதாக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதும் அவசியம் என வற்புறுத்தப்படுகின்றது.

தோலில் தடவிய எண்ணெய் என்ன செய்கிறது? ஸுச்ருதர் விளக்குகிறார்.

अभ्यंगो मार्दवकरः कफवात निरोधनः ।
धातूनां पुष्टिजननः मृजावर्ण बलप्रदः ॥

தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தித் தோலுக்கும் தசைக்கும் மென்மையை அளிக்கிறது. உடலிலுள்ள குழாய்களில் கபப்பூச்சு மிகுந்து அடைப்பு ஏற்படாமலும் வாயுவால் இறுக்கம் அதிகமாகிக் குழாய்கள் வழியே செல்பவை தடைபடாமலும் கபத்தையும் வாயுவையும் கட்டுப்படுத்தி உடலுக்கு இதமாக அவைகளை அமைக்கிறது. உள்ளே உள்ள பலவகைப்பட்ட திசு (தாது)க்களுக்கும் தேவ்வை இட்டு நிரப்பத்தக்க சத்துக்களை இடையறாமல் அளிக்கும்படி குழாய்களில் ரத்தம் முதலானவற்றின் ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தியும் உடலில் சேரவேண்டியவற்றைச் சேர்த்து உதவுகின்றது. தோலின் அழுக்கையும் வரட்சியையும் நீக்கி மென்மை வழவழப்பு பளபளப்பு நிறச்சிறப்பு இவைகளை அளிக்கின்றது. பொதுவாக உடல் வலிவை அதிகப்படுத்துகின்றது.

தோலில் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய் எத்தனை வேகத்தில் பரவும்? இந்தக் கேள்விக்கும் ஸுச்ருதர் பதிலளிக்கிறார்.

रोमान्तेष्वनु देहस्य स्थिता मात्राशतत्रयम् ।
ततः प्रविशतिस्नेहः चतुर्भिर्गच्छति त्वचम् ॥
रक्तं गच्छति मात्राणां शतैः पञ्चभिरेव तु ।
षड्भिर्मांसं प्रपद्येत मेदः सप्तभिरेव च ॥

शतैरष्टाभिरस्थीनि मज्जानं नवभिर्व्रजेत् ।
मात्राणां च सहस्रेण शुक्रं याति क्रमेण सः ।।
तत्र स्थान् शमयेद्रोगान् वातपित्तकफात्मकान् ।

மாத்திரா என்பது பழங்காலத்திய அளவு. க ச ட த ப என்பது போன்ற ஒரு குறில் எழுத்தை உச்சரிக்கும் நேர அளவு மாத்திரை ஆகும். ஒரு நொடி (ஸெகண்டு)க்கு 200 மாத்திரைகள். உடலில் எண்ணெய் தேய்த்து 300 மாத்திரைகள் ($1\frac{1}{2}$ நொடி) தோலின் மேல்பரப்பில் பரவுகிறது. (தோல் பாலாடைபோன்ற மெல்லிய 7 படலங்கள் கொண்டது.

முதல் 3 படலங்கள் மேல் தோல் எனவும் உள் 4 படலங்கள் உள் தோல் என்றும் கூறப்படும்.) அதற்கு அடுத்த 400 மாத்திரை 2 (நொடி) களில் உள்தோலில் ஊடுருவிவிடுகிறது. அதற்கு அடுத்த 500 மாத்திரை ($2\frac{1}{2}$ நொடி)களில் ரத்தத்தினுள் பரவிவிடும். தசைகளை அடுத்த 600 மாத்திரை (3 நொடி)களில் அடையும். கொழுப்பை அதற்கடுத்த 700 மாத்திரை ($3\frac{1}{2}$ நொடி)களில் அடையும். அதற்கடுத்த 800 மாத்திரை (4 நொடி)களில் எலும்பை அடைகின்றது. பின் தொடரும் 900 மாத்திரை ($4\frac{1}{2}$ நொடி)களில் எலும்பினுள் உள்ள மஜ்ஜையை அடையும். பின்னர் 1000 மாத்திரை (5 நொடி)களில் சுக்கிலத்தினுள்ளும் பரவும்.

இந்த 25 நொடிகளில் சரீரம் முழுவதும் அந்த எண்ணெய் தேய்த்தலால் ஏற்பட்ட நெய்ப்பும், நெய்ப்பால் ஏற்படும் நெகிழ்ச்சி முதலிய பல குணச்சிறப்புகளும் பரவிவிடும் என்கிறார் ஸுச்ருதர். இது ஒரு பொது நேர அளவு. உடல்நிலை அனுகூலமாக இருந்தால் இதைவிட விரைவாகவே பரவலாம். எதிரிடையானால் தாமதமுமாகலாம்.

எண்ணெய் பரவுகிறதெனில் எண்ணெய்யின் அணு அணுவான பகுதிகள் பரவும் எனக்கொள்வது அவசியமில்லை. மேல் தோலில் பரவிய எண்ணெய் அணுவின் தொடர்பால் ஏற்பட்ட நெய்ப்பும் மென்மையும் வரட்சி நீங்குதலும் தடை நீங்குதலும் நெகிழ்ச்சியும் விறைப்பின்மையும் அந்த அளவில் பரவுகின்றன என்றே பொருள். வென்னீரால் ஒத்தடம் கொடுக்க மேல் தோலில் மட்டும் ஜலாம்சம் படுகிறது. அதன் சூடு உடல் எங்கும் பரவுகிறது. ஐஸ் மேல் படும்போது ஐஸ் பட்ட தோல் பகுதி மட்டும் ஈரமாகிறது. சில்லிப்பு உடல் முழுவதும் பரவி ஜ்வரம் தணிகிறது. இதுபோல் எண்ணெய் தடவுதலால் ஏற்படும் நெய்ப்பு பரவுகிறது எனக் கொள்ளத்தகும். இதையே ஸுச்ருதர் கணக்கிட்டுத் தருகிறார்.

எண்ணெய்யை தோலில் தேய்த்தால் என்ன நேருகிறது ?

(1) மனமும் உடலும் உழைக்கும்போது தசைகளில் இயக்கம் அதிகம். சில தசைகளில் அளவுக்கு மீறிய முறுக்குதலும் சில தசைகளில் தளர்ச்சியும் இந்த இயக்கத்தால் விளையக்கூடும். இந்த நிலை தொடர்ந்து நடைபெறும்போது தசைகளின் சமநிலை மாறி வெகுநேரமாகிவிட்டதால், சமநிலை அடையும் தருணம் வந்துவிட்டதெனக் குறிக்கும் களைப்பு உணர்வு மேலிடுகிறது. அதனை உணர்ந்து ஓய்வளித்ததும தானே சம நிலைக்குத் தசைகள் வரக்கூடும். சிலசமயம தானே தசைகள் சமநிலைக்கு வரத் தாமதமோ தடையோ ஏற்பட்டு முறுக்கு தளராமலும் தளர்ச்சி நீங்காமலும் இருக்கக்கூடும். இந்நிலையில் ஓய்வாலும் களைப்புணர்வு நீங்காது. சிலசமயம் உடல் ஓய்வைப் பெறும் மனம் ஓய்வைப் பெருமல் எண்ணங்களில் குமுறிக்கொண்டிருக்கும். இந்நிலையில் எண்ணெய்யைத் தடவித்தேய்க்கத் தசைகள் சமநிலைக்கு வரும். மனமும் உடலும் களைப் பகன்று அமைதி பெறும் இதனை सेकः श्रमघ्नः என ஸுச்ருதர் குறிப் பிடுகிறுர்

ஓயாது பணி புரிபவை உடலின் உள்ளுறுப்புகளும் ரத்தம் முதலிய வற்றை எடுத்துச்செல்லும் குழாய்களும். இயங்கிக்கொண்டே இருக்கும் அவற்றிற்கு மென்மையும், நெகிழ்ச்சியும், தடையின்மையும், சீரான வேகமும், சூடும் தேவை. இந்த குணங்களில் எது குறைந்தாலும் இயக்கத் தடை ஏற்படும். வலி, வீக்கம், அடைப்பு உணர்ச்சி, திணறல் முதலிய உணர்ச்சிகள் இந்தத் தடையால் ஏற்படுபவை. இவைகளை வாயுசேஷ்டை என்பர். எண்ணெய் தேய்ப்பதால் தடை நீங்கி இயக்கம் சுறுசுறுப்புடன் நடந்துகொண்டிருக்கும். இதனை सेकः अनिलहृत् எனக் குறிப்பிடுகிறுர் ஸுச்ருதர்.

எண்ணெய், வண்டிக்கு மசி போடுவதுபோல் ஒரு நெய்ப்பு தரும் பொருள் மட்டுமல்ல, அது உணவுப்பொருளும்கூட. வாயினுள் போட்ட உணவு உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பதைப்போல், தோலில் தேய்க்கப்படும் உணவும் உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கும். களைப்பைப் போக்கும் இதனை கேரள சிகித்ஸை முறைகள் பலவற்றில் அனுபவமாகக் காணலாம். வேரில் விட்ட நீர் காயினுள் காண்பதுபோல் தோல் மூலமாக அளித்த ஊட்டம் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உணரப்பெறுகின்றது.

जलसिक्तस्य वर्धन्ते यथा मूलेऽङ्कुरास्तरोः ।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ।।
सिरामुखैः रोमकूपैः धमनीभिश्च तर्पयन् ।
शरीरबलमाधत्ते युक्तः स्नेहोऽवगाहने ।।

மயிர்க்கால்களில் இணைந்துள்ள சிறு மயிரிழை போன்ற ரத்தக் குழாய்கள் உள்ளிருக்கும் அழுக்கை வெளிப்படுத்திவிட்டு, எண்ணெய் தேய்த்தலின் மூலம் பெற்ற ஊட்டச்சத்தை உள்ளிழுத்து ரத்தத்துடன் கலக்கச் செய்கின்றன. வாய் வழியே செல்வதைவிடத் தோல் வழியே செல்வது எளிதும் விரைவானதும் கூட.

பொதுவாகவே எண்ணெய்களுக்கு எளிதில் பரவும் குணச்சிறப்பு - விரைவில் ஊடுருவிப் பாயும் சிறப்பு அதிகம். விகாசி என்று இந்தத் தன்மையை ஆயுர்வேதம் விளக்கும். எண்ணெய் ஒரு சொட்டு ஜலத்தில் மேல் விட்டால், நீர் பரப்பு மிக விரிவாயினும் அத்தனை அளவு பரவிவிடும். இந்தத் தன்மையே அப்பியங்கத்தில் பெரிதும் உதவுகின்றது.

அப்பியங்கம் இருவகை — தேகப்பயிற்சிக்குமுன் தேகப்பயிற்சிக்கு உதவும் வகையில் முக்கியமாகத் தலை, உள்ளங்கால், பூட்டுகள் முதலிய இடங்களிலும் மற்ற இடங்களில் லேசாகவும் தடவித் தேய்த்து விடுவது. இது தேகப்பயிற்சியின்போது உடலில் வரட்சி தோன்றா திருப்பதற்காகத் தேகப்பயிற்சியின் அங்கமாகச் செய்யப்படுவது. மற்றொன்று — தேகப்பயிற்சி செய்யாதவர்களும் எண்ணெய்க்குளி என்ற பெயரில் செய்துகொள்வது. கேரளத்தில் தினமும் அப்பியங்கம் செய்து கொள்பவர்கள் உண்டு. வாரம் இருமுறையாக ஆண்கள் புதன்-சனிக் கிழமைகளிலும் பெண்கள் செவ்வாய் வெள்ளிக்கிழமைகளிலும் குளிமுறையாகத் தேய்த்துக்கொள்வது உண்டு வாரம் ஒருமுறையாக ஆண்கள் சனியன்றும் பெண்கள் வெள்ளியன்றும் தேய்த்துக்கொள்வது உண்டு. இந்தக் கிழமைகளின் தனிச்சிறப்பு அப்பியங்கத்தில் எப்படி உதவுகிறது என்பதைப் பிறகு கவனிப்போம். தேகப்பயிற்சிக்கு அங்கம் என்றில்லாதபடி கடமைபோல் இடைவிடாமல் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது தமிழ் நாட்டினரின் ரத்தத்தில் ஊறிய பழக்கம். முன்னோர்களின் மற்ற நல்ல பழக்கங்களைக் கைவிட்டமாதிரி இதனையும் இன்று கைவிடுபவர் பலர். கைவிடத்தூண்டும் பெருமை நவீன மருத்துவம் பயின்ற டாக்டர்களைச் சாரும்.

எண்ணெய்க்குளி எதற்காக?

நெய்ப்புள்ள பொருள்களை உடலில் சேர்க்கும் முறைகள் எட்டு உண்டு. இவைகளில் உணவு மூலமும் எண்ணெய்க்குளி (அப்பியங்கம்) மூலமும் சேர்க்கும் முறை அவர் அவர்கள் செய்துகொள்ளக் கூடியது. ஆரோக்கிய நிலையிலும் ரோக நிலையிலும் இவை பயன் தரக்கூடியவை. உணவாக ஏற்பதால் விளையும் நன்மைகள் சில. மேல் தேய்த்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் சில. இரு முறைகளிலும் பொதுவாக விளையும் நன்மை ஒன்று உண்டு அன்றாடம் உடல் உழைப்பால் ஏற்படும் சக்தி இழப்பை ஈடு செய்வது என்பதே அது.

உணவு ஏற்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள் இரண்டு. ஒன்று உடல் இயங்கத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவது. இதில் மாப்பொருள்களும் நெய்ப்பொருள்களும் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. மாப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவதைத் தவிர வேறு நோக்கில்லை நெய்ப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவது முக்கியமான குணமேயாயினும் வேறு சில முக்கிய குணங்களும் உண்டு. உணவின் இரண்டாவது நோக்கம் தேய்வை ஈடு செய்வது, புஷ்டி அளிப்பது; இதில் முக்கியமாகப் பயன்படுவது புரதமே நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் புரதத்தின் துணைப்பொருளாக நின்று தேய்வை ஈடுசெய்து புஷ்டியளிக்கின்றன. அவ்விதமே புரதமும் மா-நெய்ப்பொருள்களின் துணையாக நின்று சக்தியளிக்கிறது.

நெய்ப்பொருளின் மற்றொரு முக்கியப்பணி கொழுப்பு உருவில் உடலில் சேர்வதே. நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் போதிய அளவில் உடலில் சேரும் வரை புரதம் தன் தனிப்பிரிவான தேய்வை ஈடு செய்வதிலும் புதிய ஜீவகோசங்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் ஈடுபட முடிகிறது. நெய்ப்பொருளோ மாப்பொருளோ குறையும்போது புரதமே அவைகளின் செயலையும் புரியநேர்வதால், புதிய ஜீவகோசங்கள் மூலம் புஷ்டி தரவும், தேய்வை ஈடுசெய்யவும் முடியாமல் உடல் இளைக்கிறது. புரதக் குறைவால் ஏற்படும் இளைப்பைப் போல, நெய்ப்பொருள் குறைவால் ஏற்படும் இளைப்பும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் வேதனை தருகிறது. அதோடு மட்டுமின்றி நெய்ப்பொருளின் தனியம்சமான சக்திதானமும் குறைவதால் இளைப்புடன் களைப்பும் கூடுகிறது.

ஆகவே உணவுப் பொருள்களில் கொழுப்புச் சத்துகொண்ட நெய்ப் பொருளும் ஒரே சீரான அளவில் அவசியம் சேரவேண்டியிருக்கிறது. சமையலாக விறகு போன்ற எரிப்பொருளின் தேவை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அப்படியே நெய்ப்பொருள், புரதம் முதலியவை பாகம் அடைய எரிபொருளாகவும் பணியாற்றுகிறது புரதமும் ஜீவகோச உற்பத்திக்குப் பூரணமாகத் தனது சத்தைச் செலவழித்த பின்னர் மிகுதியுள்ள யூரியா எனும் மலத்தை எரிபொருளாக உபயோகித்துக் கொள்கிறது. எனினும் உடலில் நிறைவேறவேண்டிய பக்குவம் அனைத்திற்கும் தேவைப்படும் எரிபொருளாக யூரியா போன்ற புரத மலம் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லை. அந்த அளவிற்கு யூரியா போன்ற புரத மலம் உற்பத்தியாக நேர்ந்தாலும் உடல் தாங்காமல் கடும் நோய்களும் மரணம் வரை அபாயமும் நேரிட்டுவிடும். புரதம் மற்ற இரண்டைவிட குருத்தன்மை அதிகம் உள்ளது. அதனால்தான் அது புஷ்டிதரும் பொருளாகின்றது. அந்த குருத்தன்மை பெற்ற புரதம் எரிபொருளாக உடல் முழுவதும தங்க நேர்ந்தால் அதைத் தாங்க உடலால் முடிவதில்லை. பலவித மரணபாயம் ஏற்படும் நிலைகளில் இந்தப் புரத மலம் சரீர தாதுக்களில் நிறையச் சேர்வதே

காரணமாகக் காணப்படுகிறது. மாமிச உணவு அதிகமாகக் கொள்பவர்கள் இந்நிலையை அதிகமாக அநுபவிக்கின்றனர். புரத சத்துள்ள உணவு மாத்திரம் அளவில் அதிகமாகி மற்ற இரண்டும் அளவில் குறையும் போது புரதம் ஜீர்ணமாவதற்கான பணியில் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது. புரதம் குருவான கனமான பொருளாகையால் அதற்குத் தேவையான எரிசக்தியும் உடலில் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. எரிபொருளாகப் பயன்படும் கொழுப்பும் மாச்சத்தும் குறையும் போது புரதம் எரிபொருளாகவும் பயன்படும்போது மேலும் எரிசக்தி அதிகமாகக் கூடுவதும் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அழற்சியடையுமளவிற்கு அதிக அளவில் வேலை செய்வதும் தவிர்க்க முடியாதபடி நேர்கின்றன. அதனால் புரதத்தின் லக்ஷ்யப்பணியான புஷ்டியும் தேய்வை ஈடு செய்வதுமே நின்று புரதம் மலமாக அதிகமாக வெளிப்பட்டுக் கொடும் நோய்களுக்கு நம்மைக் கொண்டு விடுகின்றது.

ஆகவே உடலில் ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க நெய்ப்பொருள் இன்றியமைததாகின்றது. அதைச் சரியாகச் சேர்க்கும் முறை உணவாகவும் அப்பியங்கமாகவும் சேர்ப்பதே. ஏதேனும் சில நிலைகளில் உணவாக அதைச் சேர்க்கமுடியாமல் போகலாம். அப்போது மேல் தேய்ப்பு அதை ஓரளவு ஈடுசெய்ய உதவலாம். அவ்விதமே மேல் தேய்ப்பது சில நிலைகளில் ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகலாம். அப்போது உள்ளே சாப்பிடுவது அதையும் ஈடுசெய்யக்கூடும். இருவகைகளிலும் கொழுப்பு தரும் நெய்ப்பொருளை நேராகச் சேர்க்க முடியாத நிலைகளும் உண்டு. அப்போது இரண்டு முறைகளிலும் நெய்ப்பின் யோனிப் பொருளான எள், பால், மாமிசம் முதலியவைகளைக் கொண்டே மிகவும் குறைந்த அளவில் ஆனால் அவசியமாக நெய்ப்பைச் சேர்க்கிறோம்.

காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதன் அவசியத்தை உணர்த்தும் பழமொழிகள் சில. "சனி நீராடு", "வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு". எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் நேரத்தைப் பற்றிய பழமொழி "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்; நடுப்பகல்குளி வாரம் தாங்கும்; அந்திக்குளி அன்றைக்குளி" என்று. தர்ம சாஸ்திர நூல்கள் ஸங்கவ காலம்தான் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள ஏற்றது என்று கூறுகின்றன. பகலை ஐந்து பகுதிகளாக்கி (ஆறு நாழிகைகளாகப் பிரித்து) இரண்டாவது பகுதியை ஸங்கவ காலம் என்பர், அதாவது காலை 8-24 மணி முதல் 10-48 வரை. ஒரே நாளில் காலை, மத்தியானம், மாலை என்ற பகுதிகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதில் இவ்வளவு குண மாறுதல் ஏற்படக் காரணம் என்ன? இங்கு மற்றும் சில சந்தேகங்கள் எழலாம்.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் அதிகாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதைத் தடுத்திருக்க நாட்டினரின் பழக்கத்தைக் காட்டும் "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்" என்ற பழமொழி ஏற்படக் காரணம் என்ன?

"சனி நீராடு" என்று ஒரு பழமொழி. சனிக்கிழமை எங்களுக்கு ஒய்விருப்பதில்லை. ஞாயிறுதான் ஓய்வுநாள். அன்றுதான் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ள முடிகிறது. ஞாயிறன்று தேய்த்துக்கொள்வது தவறு? சனிக்கிழமையில் என்ன விசேஷம்? "சனி நீராடு" என்று பொதுவாகச் சொல்லியிருக்கும்போது பெண்கள் மாத்திரம் ஏன் செவ்வாய், வெள்ளிகளில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்கின்றனர்? இந்த விதிமாற்றம் ஏன்? இத்தனையையும் சிந்தித்துப் பார்ப்போம்.

தர்ம சாஸ்திரம், வைத்திய சாஸ்திரம், நாட்டினரின் பழக்கம் இம்மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டவையல்ல. இம்மூன்றும் கலந்து ஒரே சீரான வாழ்க்கை முறை அமைத்துக்கொண்ட தேசம் என்பதே நம் பாரத தேசத்தின் தனிப்பெருமை. தர்ம வழி என்ற ஒரே அடிப்படையில் அமைந்தவையே வைத்தியம், ஜ்யோதிஷம், சில்பம், ஆசாரம் முதலிய பல்வேறு சாஸ்திரங்களும் கலைகளும். ஆகவே ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட நேராது. தர்ம சாஸ்திரங்களில் சில நியமங்கள் எல்லோருக்கும் பொதுவானவை. சில தனிப்பட்ட சிலருக்கு மட்டுமே - விரதம், நியமம், தீக்ஷை, தனிப்பட்ட வர்ணாசிரம தர்ம நியமம் இவைகளுக்கு உட்பட்டவருக்கு மட்டுமே உரித்தானவை. அதிகாலையில் எண்ணெய் ஸ்நானத்தைத் தவிர்க்கக் கூறியிருப்பது அத்தகைய விசேஷ நியமங்களில் ஒன்று. இரு ஸந்தியா காலங்களும் நடுப்பகலும் அத்தகைய விசேஷ நியமங்களுக்கு உட்பட்டிருப்பவர்களுக்கு அந்த நியமத்திற்குரிய காரியங்களுக்கு ஏற்ற நேரம். ஆகவே அப்போது க்ஷவரம், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் முதலிய சரீர சுகத்திற்கான காரியங்களை வைத்துக்கொள்வதால் தர்ம நியமங்களுக்குரிய பணிகளுக்கு இடையூறு ஏற்படக்கூடும். ஆகவே அவை தவிர்க்கப்படவேண்டியவை. இவ்வித விசேஷ நியமங்களுக்கு உட்படாதவர்களும் உண்டு. பாலர்கள், ஸ்திரீகள், கிருஹஸ்தனாக இருந்து லௌகிக காரியங்களில் அதிகம் ஈடுபடவேண்டிய நிர்பந்தமுள்ளவர்கள் இவர்கள் எல்லோரையும் அந்த விசேஷ நியமங்கள் அவ்வளவு கட்டுப்படுத்தாது. பெரும்பாலோர் இந்த பிரிவில் அடங்கக்கூடும். அவர்களது பழக்கத்தில் கண்ட உண்மைகளே "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும். மத்தியானக்குளி வாரம் தாங்கும். அந்திக்குளி அன்றைக்குளி" என்ற பழமொழி மூலம் வெளியாயின. தர்ம நியம அனுஷ்டானம் முக்கியமெனக் கொள்ளப்படும்போது சரீர சுகத்திற்கான நியமங்கள் சற்றுத் தளர்த்தப்படுகின்றன. இது மற்ற எல்லா விஷயங்

களிலும் பொருந்தக்கூடியதே. ஆகவே ஒன்றுக்கொன்று முரண்படும் என நினைப்பதற்கிடமில்லை.

மற்றொன்றும் கவனிக்தத்தக்கது. "காலைக்குளி மாதம் தாங்கும்" என்ற பழமொழி பாரத தேசத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும், எல்லா மாதங்ககளிலும், எல்லோருக்கும் ஒரே சீராகப் பொருந்தும் எனக் கூறவும் முடியாது. தேசம், காலம், மனிதனின் தேகவாகு, அவனது அன்றாடப் பணி முதலிய பல்வேறு கோணங்களிலிருந்தும் இதைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவேண்டிவரும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுபவர்களும், பலவீன முள்ளவர்களும், இரவில் கண் விழிப்பவர்களும், பாலர்களும், வயோதிகர் களும் தர்ம சாஸ்திரம் குறிப்பிட்ட ஸங்கவ காலத்திலேயே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதால் உடலில் சில விசேஷ மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலில் நோய் ஏற்படத்தக்க வேறு விசேஷ காரணங்கள் உள்ளபோது எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டால், இத்தகைய மாறுதல்களால் உடலில் கனம், சளி, ஜ்வரம் முதலியவை உடனேயே ஏற்படக்கூடும். எண்ணெய் நமிர் ஏற்பட்டு ஜ்வரம் வந்துவிட்டது என்று சிலர் கூறுவதைப் பார்க்கிறோம். ஆகவே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது இன்று உசிதம்தானா என்பதை காலையில் விழித்தெழுந்து 2-3 மணி நேரமாவது ஆனபிறகே நிர்ணயம் செய்ய முடிகிறது. ஆகவே காலைக்குளி எத்தனை நல்லதாக இருந்தாலும் அதைச் செய்துகொள்ளத்தக்க தேகநிலை உள்ளதா என்பதையும் கவனிக்கும்பேது, நிர்ப்பயமாக எண்ணெய்த் தேய்த்துக்கொள்ள ஸங்கவ காலமே ஏற்றதாகின்றது. ஸங்கவ காலம் ஆரம்பிப்பதற்குள் தனது உடல் நிலையைப் பற்றி நன்கு நிர்ணயம் செய்துகொள்ள முடியும்.

தமிழ்நாட்டில் வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் பழக்கமுள்ளது. கேரளத்தில் வெகுவாகத் தினமும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது உண்டு. பாரதத்தின் மற்ற பகுதிகளில் இத்தகைய பழக்கம் அதிகமாக இல்லை. இந்தப் பழக்க மாறுபாடுகள் ஓரளவு தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலையையொட்டி ஏற்பட்டதே. ஆயுர் வேத நூல்கள் தினமும் எண்ணெய்க்குளி செய்வதையே வற்புறுத்து கின்றன. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, உடல் உழைப்பு மிகுதி இவைகளால் மனமும் தசைகளும் இறுகி அயர்வு நீங்காமல் நின்றுவிடும். ஆகவே உடல் களைப்பும் மனக்களைப்பும் முழுவதும் தூக்கத்தால் மட்டும் நீங்காமல், மறுநாள் விடியற்காலையில் விழித்தெழும்போது சோர்வு நீங்காதிருக்கும். இதைத் தவிர்க்கச் சிறந்த உபாயம் எண்ணெய்க்குளி. ஒய்வு (Relaxation) அன்று மனத்திற்கும் உடலுக்கும் இதனால் கிடைக்கின்றது. ஆகவே தினமும் இதைச் செய்துகொள்ள ஆயுர்வேதம் வற்புறுத்துகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

நமக்கு ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள். கண், காது, மூக்கு, நாக்கு என்ற இந்திரியங்களைப்போல தோலும் ஒரு ஞானேந்திரியம். சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல்களுக்கு உதவுவதுபோல மனத்தின் இயற்கைச் செயல்களுக்கும் உதவும் புலனாக இருப்பதால்தான் தோல் ஞானேந்திரியமாகிறது. ஆகவே தோலின் பிரஸாதத்திற்கு - தெளிவிற்குச் செய்யப்படும் எண்ணெய்க்குளி மனத்தின் தெளிவையும் அளிக்கின்றது. இவ்விதம் மனத் தெளிவையும் ஓய்வையும் அளிக்கவல்ல எண்ணெய்க் குளியை ஒரு நாளின் எந்தப் பகுதியில் வைத்துக்கொள்வது அதிகம் நல்லது என்பதையே இந்தப் பழமொழிகள் குறிப்பிடுகின்றன.

இரவும் பகலும் நாளின் இரு பிரிவுகள் இரவையும் பகலையும் மூன்று பிரிவுகளாக்கினால் முன்னிரவு நள்ளிரவு பின்னிரவு முற்பகல் (காலை) நடுப்பகல் (மத்தியானம்) பின்பகல் (மாலை) என்று ஆகும் சரீரம் மனம் இவ்விரண்டும் புரியும் எல்லா இயக்கங்களையும் உருவாக்குபவை வாயு பித்தம் கபம் எனும் மூன்று தோஷங்கள். முன்னிரவும் காலை வேளையும் கபவேளை. நள்ளிரவும் நடுப்பகலும் பித்தவேளை. பின்னிரவும் மாலையும் வாயு வேளை. அதன் அதன் வேளையில் மற்ற இரு தோஷங்களைவிட அதன் சக்தி மிகுந்து நிற்கும். அத்துடன் அந்த வேளைகளில் அவை சுலபமாகக் கெட்டு நோயையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆகவே அதன் அதன் வேளைகளில் அவை கெடாமலிருக்கவும், உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற இயக்கங்களைப் புரியவும் அவைகளைச் சீர் செய்வதே ஆரோக்கிய நெறிகளால் ஏற்படும் முக்கிய லாபம்.

ஆகவே தசை முறுக்குத் தளராமல் அயர்வு நீங்காமலிருப்பவர்கள் வாயுவின் இயற்கை வேளையான விடியற்காலையும், மாலையிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது, மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் பின்னர் உடன் இரவின் இயற்கை ஓய்வும் கிடைத்து உடன தூங்கி விடுவதால் எண்ணெய்க் குளியின் பயனைப் பூர்ணமாக அனுபவிக்க முடிவதில்லை ஆகவே மாலை எண்ணெய்க் குளியன்று சற்று தாமதித்தே தூங்கவேண்டும்.

காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டாலும் அன்று பகலில் தூங்குவதால் எண்ணெய்க் குளியின் பூர்ண லாபத்தை அடைமுடியாது என்பதே அனுபவம் கண்ட பெரியோர்களின் முடிவு ஆகவே எண்ணெய்க் குளியன்று பகல் தூக்கம் கூடாதென்பர். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டால் உடல் லேசாகும்; அயர்வு நீங்கும். பகல் தூக்கத்தால் கபம் மிகுந்து உடல் கனத்து அயர்வு ஏற்படும்; உடன் பகல் வேளைக்கான உடல் உழைப்பில் ஈடுபடும்போது வேறு சில வாயு உபத்திரவங்களும் ஏற்படும் என்பதும் பகல் தூக்கத்தைத் தடுப்பதன் மற்றொரு காரணம்.